


ఉప వేదాలు

వివాహం-దాంపత్యం

జీవిత రహస్యాలు



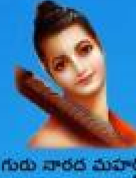


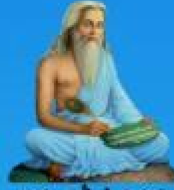
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

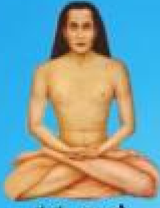

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

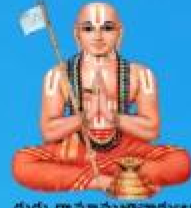
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

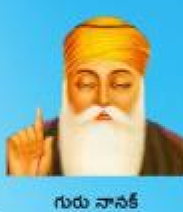

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు


గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

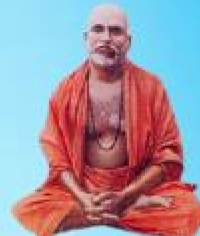

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 9000000000546

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: In

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

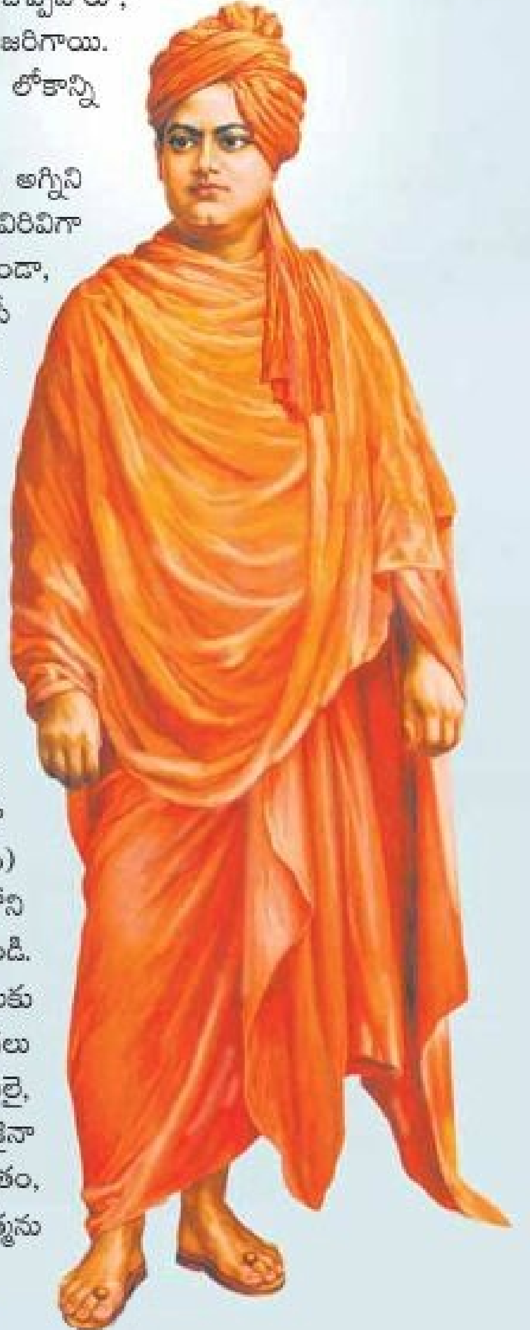
Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

జీవితరహస్యాలు

లోపాలు

మొదటినుంచి మనలో అనేకమంది సంసార జీవితంలో ముఖ్యముగా తెలుసుకోవలసిన రహస్యాలు తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను గడుపుతున్నారు. ఇప్పటికూడా అదేవిధంగా జరుగుతుంది. సాంఘిక జీవితం సంసారమయం. స్త్రీలు, పురుషులు కలిసి చేసుకొనేదే సంసారం. ప్రస్తుతం సంసారాలు అనుకున్నంత సుఖదాయకంగా ఉండటంలేదు. దీనికి కారణం జీవితానానికి, శరీరానికి సంబంధించిన రహస్యాలు మనలో చాలా మందికి తెలియకపోవటమే. ఇదే పెద్ద లోపం.

కొంచెం ఇంచుమించుగా అందరూ, ప్రేమ జీవితం అంటే అర్థం తెలియని అజ్ఞానదశలోనే వివాహం చేసుకొంటారు. తమ జీవితాలను ఆనందదాయకంగానూ, స్వర్గసమానంగాను చేసుకోవచ్చుననే తలంపుతోనే సంసారంలోకి దిగుతారు. కొంతకాలం వెళ్ళేసరికి ఆనందానికి బదులు అంతులేని నరకాన్ని చూస్తారు. ఈ విషయాలగురించి వారికి సరిగా చెప్పేవారు లేకపోవటమే కారణం.

మనలో చాలామంది వీటిని గురించి చెప్పుతుంటే చాలా నీచంగా చూస్తారు. ఈ విషయాలను గురించి ఎంత

హాస్తే అంత మంచిదని తలుస్తారు. ఇలా దాయటంవల్ల అనేక మంచి జీవితాలు నాశనమైనాయి. తెల్లవారితే స్తే ఎవరెంత తాపత్రయపడినా సంసారానికేగదా? అందరూ సంసారానికి ప్రాముఖ్యం యిచ్చేవారే. అలాంటప్పుడు సంసారానికి సంబంధించిన విషయాలను దాయటంవల్ల అంతా నష్టమేగాని లాభంలేదు. ఇలా దాయటంవల్ల ప్రజలకు యెంతహాని కలుగుతుందో ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివిన తరువాత మీరే గ్రహించగలుగుతారు.

ఉన్న విషయాలు ఉన్నట్లుగా, అందరికీ తెలియపరిస్తే మితిలేని మంచి కలుగునని నా ఉద్దేశం. చాలా కాలంనుంచి దీర్ఘకృషిచేసి వీటికి సంబంధించిన వాస్తవ విషయాలన్నీ తెలుసుకొని అందరకు సులభంగా తెలిసేలాగున క్లుప్తంగా ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకొని ఇందు వ్రాసిన సంగతులు మీకు నచ్చినచో, యీ పుస్తకములు మీ స్నేహితులుకూడా సంపాదించునట్లు చూచి మన దేశంలో సంసారమునకు సంబంధించిన అజ్ఞానమును రూపుమాపమని నా మనవి.

ఇంతవరకు

తెలుగులో ఇంతవరకు వీటికి సంబంధించిన పుస్తకాలు అసలు లేకపోలేదు. అయితే వాటిలో చదివేవారు బాగుపడటానికి పనికివచ్చే సంగతులు చాలతక్కువ, వింత

సమాచారాలు చాల ఎకు-వ. కొంచెం ఇంచుమించుగా అన్నీ ఓకేలాగ ఉంటాయి. వాటివాల్ల లాభాలకంటే నష్టాలు అధికం. వాస్తవ సంగతులు ఏమీ ఉండవు. ఏక్కువగా స్త్రీ పురుషుల జాతులను గురించి, వశీకరణమంత్రాలతోను మందులతోను నిండి ఉంటాయి.

ఈ జాతులను గురించి చాలా గట్టిగా వ్రాయటంవల్ల ప్రయోజనం కనపడదు. పద్మిని, చిత్తిని, శంఖిని, హస్తిని అని నాలుగు జాతులు స్త్రీలున్నారని వ్రాస్తారు. కొందరు ఇంకా ఉపజాతులనుకూడ వ్రాస్తారు.

బంగారుఛాయ శరీరముగలిగి అందమైన శరీర లక్ష ణాలన్నీ గలిగియుంటే పద్మిని స్త్రీ అట. ఆమె చాల పవి త్రంగా ఉంటుందట. ఈ లక్షణాలు తగ్గిన కొలది మిగతా జాతుల క్రిందకు వస్తారు. అంటే మొత్తంమీద భావం ఏమంటే-ఎర్రగాను, అందంగాను ఉండేవాళ్ళంతా మంచి స్త్రీలు, పతివ్రతలు, గుణసంపన్నులు-నల్లగా వుండి అందం అంతగా లేనివాళ్ళంతా వ్యభిచారులు, గుణం నీతిలేనివారు అని తేలుస్తారు. ఇవి సరియైన వ్రాతలుగావు. మనదేశంలో ఏక్కువమందినల్లటివాళ్ళు. అందరికి ఎర్రటిభార్యలే వుండరు. ఒకని భార్య నల్లగా వున్నదనుకోండి. అతను అలాంటిజాతుల పుస్తకం ఏదైనా చదివి నల్లగా వున్నవాళ్ళు నీతిలేనివారు వాళ్ళను నమ్మకూడదు-అని అనుకొంటాడు. భార్య నల్లగా ఉంది, మంచిదికాదు. అవినీతిపనులు చేస్తుంది - అని తలచి

ప్రతి ఘడియలోను అనుమానపడతారు. దాంతో ఆ సంసా రం నాశనమవుతుంది

అమాయకులైన స్త్రీలుగాని పురుషులుగాని ఇలాంటి వ్రాతలు చదివినచో సంసారాలను పాడుచేసు కొంటారు. అట్టి వ్రాతలు సరియైనవి కావు. దానికి నిదర్శనాలు మనము ప్రతిరోజూ చూస్తూనే ఉంటాము. ఎర్రగా ఉన్న వాళ్ళలో మట్టుకు అవినీతిపనులుచేస్తున్న స్త్రీలను మనం ఎంతమందిని చూడటంలేదు! అలాగే నల్లగావున్న స్త్రీలను బుద్ధిమంతు లను, నీతిగలవారిని కూడా చూస్తున్నాము. కాబట్టి ఆ కార ణాలతో జాతులను నిర్ణయించడము చాల పొరపాటే. ఒక స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని, నీతిగా వుండటము, ఉండకపోవటము ఏరుపు నలుపులలోను, అందము, అందవిహీనములలోవుండదు. అది వారి జీవితం పరిణామము పొందిన వాతావరణమును బట్టి వుంటుంది.

నావుద్దేశములో మానవుల్లో రెండేజాతులు- స్త్రీలు, పురుషులు. రెండే రకాలు-మంచివారు, చెడ్డవారు.

తరువాత అదేరకం పుస్తకాలలో స్త్రీవశ్యానికి పురుష వశ్యానికి మందులని, మంత్రాలని వుంటాయి. ఇవి ప్రయో గించి, పరిశోధించి వ్రాసినవి కావు. ఎక్కడో వ్రాసివున్నా యని ఒకరు వ్రాయటము, నారు వ్రాశారని వీరు, వీరు వ్రాశారని వారు, అలాగే అన్ని పుస్తకాలలోకి వ్యాపిస్తు న్నాయి. వీటిలో ఒక్కటికూడా నిజంలేదు. సహజంగా భర్తని వశంచేసుకోవాలని భార్య, భార్యను వశం చేసు

కోవాలని భర్త ప్రయత్నిస్తారు. ఇది చాలమందివిషయంలో నిజం. అలాంటప్పుడు సులువుగా 'యిలాంటి మందులకు వశ్యులవుతారని చదివిన అమాయకులు, ఆ మందులను ప్రయోగిస్తారు. ఆ మందులు నిజం ఐతేగదా వారి కోరికలు నెరవేరటానికి! ఈ మందుల ప్రయోగము వలన మతులు పోగొట్టుకొన్నవాళ్ళు, ప్రాణాలు కోల్పోయినవాళ్ళు, సంసా పోగొట్టుకొన్నవాళ్లు అనేకమంది వున్నారు. కాబట్టి అలాంటి పుస్తకాలు మీరు కూడా చదివివుంటే వాటిని మర్చి పొమ్మని నా కోరిక. ఇంకా ఇలాంటి వ్రాతలవలన కలిగే నష్టాలను ముందు ముందు సందర్భము వచ్చినపుడల్లా తెలియజేస్తాను.

జ న నేం ద్రి యా లు

జననేంద్రియాలను గురించి ముందుగా కొన్ని వివరాలు తెలుసుకొంటే వచ్చే పుటలలో చెప్పబోయే విషయాలు సులభంగా బోధపడతాయి. వాటిని గురించి యీ క్రింద క్లుప్తంగా వివరిస్తాను.

పురుషుని విషయంలో బయటికి కనబడేవి లింగము, బీజములు (వృషణములు). చాలమంది సంప్రయోగమునకు పనికివచ్చేది ఒక లింగమే గదా, అనవసరంగా బీజాలు ఎందుకున్నాయని అనుకుంటారు. అసలు స్త్రీకి గర్భాన్ని కలిగించే వీర్యం పిట్టలోనే తయారౌతుంది. ఇవి చిన్న

తనంలో పైకి అంటిపెట్టుకొనివుంటాయి. తరువాత వయస్సు వచ్చిన కొలదీ క్రిందకు సంచిలోకి దిగజారుతూ వుంటాయి. అది ఎప్పుడూ ఒదులుగా వ్రేలాడుతూ ఉంటే బలహీనతను సూచిస్తాయి. ఆరోగ్య వంతుల విషయాలలోకూడా వ్రేలాడుతూ వుంటాయిగాని అలా ఎప్పుడూ వుండవు. ప్రతిరోజూ ఒకోసమయంలో ముడుచుకొని పైకి వుంటాయి; ఒకో సమయంలో క్రిందికి వస్తాయి. బలహీనుని విషయంలో అలా కాకుండా ఎప్పుడూ ఒదులుగా వ్రేలాడుతూవుంటాయి. ఇవి కొంతమందికి చాల పెద్దవి వుంటాయి. చాలా పెద్దవి వుంటే చాల పెద్ద శక్తికి చిహ్నమని కొందరు పొరపాటు అభిప్రాయం పడతారు. అది నిజం కాదు. మనిషి శక్తి వీటి చిన్న - పెద్ద ప్రమాణాలపైన ఆధారపడి వుండదు.

ఇవి ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి వుంటాయి. అందులో ఎడమవైపునవున్నది కుడివైపుదానికన్నా క్రిందకు వ్రేలాడు చుండును తెలియనివారు చాలమంది, అది వరిబీజమని తలంచి నానా గందరగోళం పడతారు. అది వరిబీజంకాదు. అందరి విషయంలోను అది ఆ రకంగానే వుంటుంది. ఎడమ బీజముయొక్క నాళము కుడివైపు దానికన్నా పొడవుగా వుంటుంది. అందువలన ఎడమవైపుది క్రిందిగా వుంటుంది. దీనిని గురించి కంగారు పడవలసిందేమీ లేదు. ఆ హెచ్చు తగ్గులుసహజము. ఒకోసారి కుడివైపు పొడవుగావుండొచ్చు.

లింగం మామూలుగా మూడు అంగుళాల పొడగు వుంటుంది. లేచినప్పుడు కొంచెం ఇంచుమించుగా ఏడు

అంగుళాల పొడుగుంటుంది ఇది నరాలతోను, కండరాలతోను రక్తనాళాలతోను కూడుకుని వుంటుంది. పైన చర్మంతో కప్పబడి ఉంటుంది. ఈ చర్మం క్రిందకు, పైకి కదలుటకు వీలుగా ఉంటుంది. కామవాంఛ కలిగినపుడు లింగము పైకి లేచును. దీనికి కారణం ఏమనగా, వాంఛ గలిగినపుడు రక్తము లింగములోనికి ధారాళముగా ప్రవహించుతుంది. అప్పుడు అక్కడి నాళాలన్నీ రక్తంతో నిండిపోయి గట్టిపడతాయి. అలా గట్టిపడుచుండగానే లింగము పైకి లేచును. కామవాంఛ పోగానే అచటనుంచి రక్తం తిరిగి శరీరంలోకి పోతుంది. అప్పుడు నాళములన్నియు మెత్తబడుటచేత లింగం క్రిందకు వ్రాలుతుంది.

ఆరోగ్యవంతులకు యుక్త వయస్సు వచ్చినపుడు సహజముగా లింగము లేచినపుడు చాలా గట్టిగా వుండును. అది అంత గట్టిగా ఉంటేనేగాని స్త్రీ సంభోగమునకు వీలుపడదు. స్త్రీ సంభోగము ఎక్కువైనపుడుగాని, శరీరంలో దుర్బలతవల్ల, బలహీనతవల్లగాని అంత గట్టిగా ఒక్కొక్కరికి వుండకపోవచ్చును. అలాంటప్పుడు సహజగట్టితనమును పొందుటకుగాను కొంతకాలము కామక్రీడలు తగ్గించాలి. బలవర్ధకమైన మంచి ఆహారాలు తీసుకొంటూ ఉండాలి.

ఈ సందర్భంలో ఒక విషయాన్ని గమనించటం చాలా అవసరం. అప్పుడప్పుడు వార్తాపత్రికల్లోను, వాటిలోను, వీటిలోను, కొన్ని మందులను గుర్తించి ప్రచారము చేయుట చూచి ఉంటారు. వాటిలో కొన్ని సేవించగానే యౌవనాన్ని

యిస్తాయని, ఇరువదిగంటలలో బలవంతుని జేస్తాయని, కామ సుఖం అనుభవించలేనివారు, ఆ మాత్రలనుగాని, మందులు గాని, తీసుకొంటే అనుభవించగలుగుతారని యీ విధంగా, అనేక రకములుగా ప్రచారం చేస్తుంటారు. దయవుంచి అలాంటివాటిజోలికి ఎప్పుడూ పోకండి. ఇలాంటి ప్రచారా లను ఎప్పుడూ నమ్మకండి. వాటిని సేవించడంవల్ల అంతా నష్టమే.

మందుల విషయంలో ఎవరు ఏ మాటలు చెబితే వాటినే నమ్మి అడ్డమైన మందులన్నీ మింగకూడదు. అలా చేయటంవల్ల శరీరం విషపూరితం కావచ్చు. మనం ఎప్పుడూ కూడ శరీరంలోనికి తీసుకొనే మందు విషయంలో బాగా తెలిస్తేనేగాని మీ డాక్టరు చెబితేనేగాని తీసుకోకూడదు. ఈ విషయంలో ప్రతివారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

యౌవనాన్ని యిస్తాయి, కామసుఖం తీర్చుకోవటానికి శక్తినిస్తాయి-అనే మందులను గురించి కొద్దిగా చెప్తాను. ఆ రకాలలో చాలమట్టుకు బూటకం, ఆ ప్రచారాలలో ఏ మాత్రంకూడ నిజంలేదు. ఐతే కొన్ని మందులు తాత్కాలికముగ కొంత శక్తిని ఇచ్చినట్లు కనబడవచ్చును. ఆ తక్షణమే కొత్తగా వచ్చినశక్తిని మీరు ఉపయోగించుకొని కోర్కెను తీర్చుకోవచ్చు. దానితరువాత మీరు ఉన్నదానికన్నా చాలా బలహీనులవుతారు. దానికి కారణం లేకపోలేదు. అవి సేవించడంవల్ల మీ శరీరంలో కొత్తగ నిమిషాలమీద వచ్చేశక్తి మీలో రక్తం, కండరాలు ఎక్కువయికాదు. ఆ మందులో

సారాకిసంబంధించిన లేక ఉద్రేకపు రేపే పదార్థములు మత్తుచేత శరీరాన్ని ఉద్రిక్తపరుస్తాయి. ఆ తాత్కాలిక ఉద్రేకంలో శక్తిని ఖర్చు పెట్టుకొంటారు. ఆ శక్తి సహజమైనదికాదు. కాబట్టి ఆ మందు సేవించినవారు ఉద్రేకం తరువాత మరీ బలహీనులవుతారు.

ఎప్పుడూకూడ శరీరములో ఓపిక బలం, రక్తవృద్ధి అనటంద్వారా రావాలిగాని నిముషాలమీద రాదు. అది సహజంగా మంచిఆహారాన్ని తీసుకోనటంలోను, తగినవిశ్రాంతి పొందుటలోను, వ్యాయామంలోను నెమ్మదిగా వస్తుంది. అదే సరియైన శక్తి.

లింగమునొక్క నరాలను, కండరాలను కప్పు చర్మ ముంటుంది. లింగము చివరిభాగాన్ని లింగాగ్ర మంటారు. చిన్నతనమున ఆ చర్మము దీనిని కప్పుచూకూడా ఇంకాపొడవుగా వుండి చివరిభాగమున సన్నగా ముడుచుకొంటుంది. వయస్సు వచ్చినకొలది, అక్కడి కండరాలు పెరిగిన కొలది యీ చర్మము వెనుకకు వస్తుంది. యువప్రాయము వచ్చునరికి యీ పై చర్మమునొక్క పొడవు లింగాగ్రమునకుపోయి లింగమును నగ్నముచేస్తుంది. అనగా కండరం కొంచం కన బడులాగున చేస్తుంది. ఇది సహజంగా జరిగేది.

కొందరికి విషయంలో లింగంలేచినను లింగాగ్ర కండ రము కనపడకుండా చర్మము బాగా మూసివేస్తుంది. అంతే గాకుండా అదనంగాకూడా వుండి చివరభాగమున సన్నగము

ముడుచుకొని ఉండవచ్చు. ఇట్లుఉన్నను నష్టము లేదు) అయితే ఇలా వున్నప్పుడు చర్మమును పైకిలాగినప్పుడు నొప్పి లేకుండా సులువుగా చర్మము లింగం మొదలవైపునకు జరుగునట్లుగా వుండాలి. కొందరికి ఆ చర్మాన్ని వెనుకకు నెట్టితే చాలా నొప్పి కలగకపోదు. ఆ రకంగా వున్న పురుషుడు సంప్రయోగ సమయంలో చాలా బాధ పొందును. అంతేగాకుండా లింగము లోపలిభాగం శుభ్రంచేయుటకు వీలుండదు. అట్టివారు సుంతీ చేయించుకున్నచో ఆ బాధ పోతుంది. నేర్పరియైన వైద్యునివద్దకు పోయినచో విషపూరితము కాకుండగ చాలా సులువుగా అదనముగావున్న చర్మమును తీసివేస్తారు. చేతగాని వారివద్దకు పోయినచో శస్త్రమును విషపూరితము చేయుదురు. దానితో ప్రమాదము సంభవించవచ్చును. చాలామంది విషయంలో సుంతీ అవసరములేకుండానే ఈ విధమైన నొప్పిపోతుంది. కారణమేమిటంటే వివాహమైన తరువాత భార్యతో సంప్రయోగం కొన్నిసార్లు చేసిన అనంతరం లింగముపై చర్మము దానంతట అదే సాగి నొప్పి లేకుండా పైకి, క్రిందకు సులువుగా పోగలుగుతుంది.

వివాహ వయస్సు వచ్చువరకు సామాన్యంగా ప్రతివారి విషయంలోను చెప్పుకోదగ్గ స్త్రీ సంపర్కము ఏమీ జరగదు. ఇది చాలామంది విషయంలో నిజం. అప్పటివరకు జననేంద్రియాలు ఉపయోగం లేకుండా పడివుంటాయి వివాహం అయిన తరువాత వాటిని ఉపయోగించటము మొదలు పెడతారు. అప్పుడు సంప్రయోగమునకు వీలుపడనంతగ లింగము గట్టిపడదు. అందువలన కామక్రీడలలో

[illegible]జయము లే[illegible]కపోతే పోవచ్చును. దానితో బలహీనులయి[illegible] [illegible] [illegible] అని [illegible]త్సాహ [illegible]వసరము లేదు. నిరుత్సాహముతో మనుషులను ఉపయోగించటం మరీ తెలివి తక్కువ. అసలు విషయమేమంటే వాటిని ఉపయోగించటం అదే ప్రారంభం. ప్రారంభంలోనే చాలా గట్టిగా ఉండదు. అలాగే సంసారం చేస్తువుంటే కొంతకాలానికి సహజంగా కావలసినంతవరకు అదే సంప్రయోగ సమయమున గట్టిపడుతుంది. దానిని గురించి ఏమీ చింతించకూడదు

కొన్ని పుస్తకాలలో మరభ్యాసాలు ఎక్కువ అవటం చేత అంగం వంకర అవుతుందని; బలహీనంగా వుంటుందని ఏవేవో చాలా వ్రాస్తారు. అవికూడ అంత సరియైన సమాధానాలు కావు. మరభ్యాసాలను గురించి తరువాత వివరంగా వ్రాస్తాను. కొంతమంది చాల కాలంనుంచి సంసారాలను చేస్తున్నా సంప్రయోగ సమయాన లింగం అంత గట్టిపడదు. దానికి కారణం మొదట్లో వారికి అలా వుండీ వుండవచ్చు. దానితో వారు బలహీనులమని భయపడతారు. అలా భయపెట్టే కొన్ని పుస్తకాలనుకూడ చదివేవుంటారు. దాంతో వారికి ఆ భయం మరీ ఎక్కువ అవుతుంది. ఎప్పుడూ వారి మనస్సులో అది అలాగే ఉంటుంది. కొందరిలో అది రోజు రోజుకు పెరగవచ్చు. అంతకంతకు బలహీనులమై పోతున్నామని ఎప్పుడూ ఆవేదనపడుతూ వుంటారు. దాంతో శరీర సహజ లక్షణాలుపోయి బాగా బలహీనులవుతారు. ఈ బలహీనతకు వారి మనస్సులే కారణము (మనస్సులోని భయానికి, శరీరములోని ఆరోగ్యానికి చాలా దగ్గర సంబంధముంది.)

కొన్ని శరీర రోగాలు వచ్చినాయని అనుకొని భయపడటం చేత అవి తయారవుతాయి.

అందుచే శరీర ఆరోగ్యాన్ని గురించి మనస్సులో ఎప్పుడూ కలత చెందకూడదు. ఈ విషయము బాగా అర్థమవటానికి, నిజంగా జరిగిన ఒక సంగతిగురించి చెప్తాతా. దానితో మనస్సుకు, ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి దగ్గర సంబంధముందో మీాకే తెలుస్తుంది.

ఒక అమ్మాయివుంది. ఆవిడకు ఎప్పుడూ అనుమానం. తన ఆరోగ్యం చెడిపోయిందని శరీరంలో వ్యాధి ఎక్కువయి పోతుందని ఎప్పుడూ కంగారుపడేది. ఇంట్లోని వారంతా ఏమిటని అడుగుచుండేవారు. దానికి "నా సంగతి ఎవరూ చూడటంలేదు, నాకు వ్యాధి ఎక్కువయిపోయింది. ఇంకా నేను ఎంతోకాలము బ్రతకను. నా కష్టం మీాలో ఎవరికీ తెలియలేదు" అని గందరగోళం చేస్తుంది, ఆవిడకు నిజంగా ఆరోగ్యం చెడిపోయింది కాబోలు అని, ఒక పెద్ద డాక్టరు వద్దకు తీసుకుని వెళ్ళారు.

డాక్టరు పరీక్షచేసి ఆమె తరఫు మనుష్యులను రహస్యంగా పిలిచి "నేను యీామె శరీరము పరీక్షచేశాను. శరీరములో వ్యాధి ఏమీా లేదు. కాని ఈమె చాలా అనుమానంతో బాధపడుతుంది. ఆమె అనుమానము పోగొట్టటానికి మందు అని చెప్పి నీళ్ళ యింజక్షనులు ఇస్తాను. ఈ రహస్యంమట్టుకు మీారామెకు తెలియజెప్పవద్దు" అని చెప్పి

డాక్టరు ఆమెవద్దకు వచ్చి "వ్యాధి తీవ్రమైనదే, కొంతకాలం చికిత్స చేసినచో తగ్గిపోతుంది, భయంలేదు" అని నచ్చ చెప్పాడు. తరువాత ఆమెకు రోజూ నీళ్ళ ఇంజక్షను యిస్తూ వుండేవాడు. ఆమె తన ఆరోగ్యానికి తగిన చికిత్స జరుగుతుందని సంతృప్తిపడి తన ఆరోగ్యం యిక బాగుపడుతుందని నమ్మింది. ఒక నాలుగురోజులు గడిచేసరికి ఆమె యథాప్రకారము నవ్వుతూ ఆరోగ్యంగా ఉంది. అయితే ఆమె తీసుకొన్నమందు నట్టి మంచినీళ్ళే. ఆ సంగతి ఆమెకు తెలియదు.

ఇంతకీ చెప్పేది ఏమంటే కొంతమంది స్త్రీలలోను, పురుషులలోనుకూడా తమకు తెలియకుండా తమ శరీరంలో ఏదో రోగంవుంది, ఏమైనా ప్రమాదం జరుగుతుంది—అని ఎప్పుడూ ఏదో అనుమానంతోటె వుంటారు. వీటికి నిజంగా అర్థంలేదు. కొంతమంది చిక్కిపోతున్నామని అనుమానపడి నిజంగా నీరసించుతారు. ఋతు విషయాలలోను, ఆరోగ్య విషయాలలోను చాలామంది యీ రకంగా ఊహాలతో రోగాలను తెచ్చుకొంటారు. ప్రపంచంలో అధిక భాగం రోగాలు యీ రకంగానే ఉంటాయి.

ఏదయినా రోగంవస్తే దానిని బయటకు పారద్రోలే శక్తి సహజంగా శరీరానికి వుంది. మంచి పోషక పదార్థములను ఆహారంగా తీసుకొని ఆరోగ్య నియమాల ప్రకారం వుంటే చాలు. ఏమీ రోగాలు రావు. వచ్చినా వాటంతట అవే పోతాయి. కాబట్టి ప్రథమంలో సంపర్కం విజయవంతం

కాకపోయినా, అంగం సహజ గట్టితనాన్ని పొందకపోయినా క్రమేణా అవి సరిపడును. దాన్ని గురించి ఏమీ తాపత్రయం పడకూడదు.

సామాన్యంగా కొందరు జననేంద్రియాలను చాల నిర్లక్ష్యముగా వదిలివేస్తారు. కొంతమంది వాటిని జీవితంలో ఒకసారైనా శుభ్రపరుస్తారా అని సందేహంవస్తూ వుంటుంది. అవి వారి శరీరంలో ఒక భాగం కానట్లే వదిలివేస్తారు. ఇది ఒక పెద్ద చెడు అలవాటు అనకతప్పదు. స్నానంచేసేవాళ్ళు ఎక్కువమంది ఏమిటిచేస్తారో చూడండి. ఒక తువాలుకట్టు కొంటారు. శరీరంపై నాలుగు చెంబులు నీళ్లు దబ దబా పోసుకుంటారు. ముఖాన్ని మట్టుకు నాలుగుసార్లు తోము తారు. దాంతో సరిపోతుందనుకొంటారు. ముఖాన్ని ఎంత శుభ్రపర్చుకుంటారో అలాగే శరీరంలోని అన్ని భాగాలు అంత శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ముఖాన్ని రెండుసార్లు తోమంగానే అయిపోలేదు. మర్మాంగములను చాల అనాలోచితముగా వదలివేస్తారు. దాంతో గజ్జలలోను, లింగము అడుగుభాగమున, వృషణాలపైన విపరీతమైన మురికి చేరుతుంది. కొందరివిషయంలో ఇది దళసరి అట్టలుకట్టి గోకనపుడల్లా పొట్టువలె రాలుతుంది. అచ్చటనుంచి అసహ్యమైన దుర్వాసన బయలుదేరుతుంది. కొంతకాలానికి తామర, గజ్జి, చిడుము బయలుదేరుతాయి. అవి అసలు అక్కడే ప్రారంభించి తరువాత నెమ్మదిగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తాయి. దాంతో గోక్కుంటూ కూర్చుంటారు. అవిపోవటానికిమందులు రాస్తుంటారు. మందులు వ్రాసినంతకాలం అవిపోతుంటాయి.

తరువాత మళ్ళీ వస్తాయి. అలాగే నానా బాధలు పడుతుం టారు. ఈ చిడుము అక్కడే బయలుదేరుతుంది, గాని ముఖం మీద బయలుదేరదు. దానికి కారణం ఏమిటి? ముఖం రోజూ బాగా కడుగుతాం. అందుచేత అక్కడ క్రిములు చేరవు. గజ్జలు దగ్గర కడగకుండా వదిలివేస్తాం. అందుచేత మురికితో క్రిములుచేరి నానా వ్యాధులు వస్తాయి.

ప్రతివారు మర్మావయవాలను ప్రతిరోజూ శుభ్రముగా తోముకొని మలినము లేకుండా చూచుకోవాలి. లింగము లోపలి భాగమునుకూడ పైజారుడు చర్మమును మొదలకు లాగి బాగా నీరుపోసి శుభ్రంగా చేసుకోవాలి. జిగురు పదార్థం పోవునరకు కడగాలి రోజూ అలాచేస్తే దుర్వాసన పోతుంది. ఏ విధమైన చర్మవ్యాధులు రావు. ఇలా చేయటం వల్ల శరీర ఆరోగ్యమునకు కూడా చాల మంచిది.

ప్రథమ సంభోగము

మనలో చాలమంది వివాహం అవగానే గర్భాదానం కూడా అప్పుడే చేస్తారు. ఇది అంత మంచి పద్ధతికాదు. ఉన్న విషయాలు ఉన్నట్లుగానే ఆలోచించుదాం. ప్రస్తుతం మన దేశంలో చాల వివాహాలు ఏ రకంగా జరుగుచున్నా యంటారు? పెండ్లికొడుకుకు, పెండ్లికూతురుకు వివాహ విషయంలో స్వతంత్రము చాల తక్కువ. కొంతమందిలో వివాహానికిముందు అధమ పక్షము ఒకరిని ఒకరు, ఒకసారి

అయినా చూచి ఉండరు. పెళ్లికిముందు తన భార్యను ఎప్పుడూ చూడక, ఆమె ఉద్దేశాలు ఎలాంటివో పెండ్లికుమారుడికి తెలియదు. అలాగే తన భర్త ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో ఎలాంటివాడో పెండ్లికుమార్తెకు తెలియదు. ఈ పరిస్థితులలో వివాహం అవుతుంది. ఈ పద్ధతులు చాల కాలంనుంచి వస్తున్నాయి. అన్నిటికి సమయాలమీద ఆచారాలలోను మార్పులు తీసుకొని రావాలంటే అది జరగని పని.

ఈ పద్ధతులలో వివాహం అయ్యేవరకు ఒకరినొకరి ఒకరికి ఏమీ తెలియదు. అలాంటప్పుడు కార్యంచేయడానికి వారిని ఒక గదిలో బంధించినారనుకోండి. అప్పుడు వారి మనస్సులు ఎలా ఉంటాయో మనం సులువుగా గ్రహించుకోవచ్చు. అంతకుముందు వారు ఒకసారి అయినా మాట్లాడుకొని ఉండరు. అక్కడి పరిస్థితులు వారికి చాల అగమ్యగోచరంగా ఉంటాయి. భార్యతో ఏమి మాట్లాడాలో భర్తకు తెలియదు. భర్త తనను ఏ మోటుతనము చేయబోతాడో అని భార్య భయపడుతుంది. ఆ సమయంలోనే ఎక్కువగా జీవితాంతమువరకూ ఉండే అభిప్రాయాలు కలుగుతాయి. వారిద్దరి భావి సంసార జీవితము వాటిపైన ఆధారపడి యుంటుంది. అవి మంచివిగా ఉండవచ్చు; లేక చెడ్డవిగా ఉండవచ్చు. ఆ మంచి చెడ్డలు వారి ప్రవర్తనను బట్టి ఉంటుంది.

ఆ రాత్రి భర్త చాల మోటుతనంగా ప్రవర్తించినా అనుకుందాం: ఆ మోటుతనంలో అతని చర్యలు గమనించి

అవి అతని భార్యపైన ఎలాంటి ఉద్దేశాన్ని కలిగించుతాయో చూద్దాం. ఆ రహస్యం ఏమిటంటే ఆ రాత్రి తన భార్యను చూడగానే కామపరవశుడై ఏమీ మాట్లాడకుండా ఆమె భయాన్ని పోగొట్టకుండా బలవంతంగా ఆమెను మంచం దగ్గరకు తీసుకొచ్చాడనుకోండి. ఆ సమయంలో స్త్రీకి భయమే కాని కామం ఉండదు. భయంతో వణికిపోతూ వుంటుంది. అలాంటప్పుడు అతను తన ఇష్టం వచ్చినట్లు ఆమెతో తన కామ తృష్ణను తీర్చుకున్నాడనుకుందాం. ప్రథమసంభోగము స్త్రీకి చాలా బాధను కలిగిస్తుంది. ఇది అతను గమనించకుండా ప్రవర్తిస్తాడు. దాంతో ఆ స్త్రీకి అతనంటే చాలా అసహ్యం వేస్తుంది. తన సుఖమేగాని ఎదుటివాళ్ళ కష్టాన్ని లెక్కపెట్టడని తెలుస్తుంది. అనురాగానికి బదులు ఒకవిధమైన ఈర్ష్య జనించుతుంది. కాలక్రమేణ ఎలా ప్రవర్తించినా, ఆమె బాధ గుర్తించకుండా ప్రవర్తించితే అలాంటి భర్తను ఆమె ఎన్నటికి మెచ్చుకోలేదు.

ఇలా కాకుండా రెండోరకాన్ని చూద్దాం. ఈరకంలో భర్త చాలా సాత్వికుడు. ఆ రాత్రి భార్యను గదిలో చూస్తాడు. ఆమె తలుపు దగ్గర అలాగే భయపడుతూ నుంచుంటుంది. భయంలేదని చెప్పి నెమ్మదిగ తీసుకొచ్చి కూర్చోబెడతాడు. తానుకూడ ప్రక్కన కూర్చుంటాడు. కొంతసేపటికి ఆమె భయం చాలవరకు తగ్గుతుంది, ఆమెను మాట్లాడించాలని ప్రయత్నిస్తాడు. సిగ్గుతో, ఆమె మాట్లాడలేక తలవంచు కొంటుంది, ఆమె మాట్లాడలేదని చిరాకు తెచ్చుకోడు,

మంచి కబుర్లు చెప్పి ఆమెను నవ్వించి నవ్వుతాడు. తన మనస్సులో ఆమె అంటే ఎంత అనురాగం ఉందో ప్రేమ వాక్యాలతో ఆమె మైమరచిపోయేలాగ చెప్పుతాడు. తన భర్తే తన సర్వం అనేటట్లు చేస్తాడు. ఇలా కొంత ఆంతరంగిక సంభాషణ జరిగేసరికి శారీరకంగానే కాకుండా మానసికంగాకూడా వారు దగ్గరకు వస్తారు. ఆమెను ముద్దిడి తనను కూడా ఆమెముద్దు పెట్టుకునేటట్లుచేస్తాడు. ఈ రకంగా ఆమె కూడా కామక్రీడకి ఎముఖ చూచునట్లు చేసి అప్పుడు సంప్రయోగమునకు దిగుతాడు. ఆ విధంగా ఉభయులుకూడా సుఖపడతారు. ఈ విషయంలో భర్త అంటే భార్యకు మంచి అభిప్రాయము కలుగుతుంది. తనకు అతనుమించి వేరే ప్రపంచము లేదని తెలుస్తుంది. తన సర్వం అతనికి త్యాగం చేయుటానికి వెనుదీయదు.

వీటి అన్నిటికన్నా వివాహం అయిన తరువాత కొంత కాలానికి యీ కార్యం సాగిస్తే చాల బాగుంటుంది. ఎందుచేతనంటే, వివాహసమయానికి ఒకరిని గురించి ఒకరికి ఏమీ తెలియక పోయినా, తరువాత అల్లుడు అత్తవారింటికి పండుగలకు ఇంకా ఏదైనా పనిమీద అప్పుడప్పుడు వస్తూ పోతూ ఉంటాడు. ఆ సమయంలో అతనికి భార్య కొంత పరిచయం అవుతుంది. ఒకరి ఉద్దేశాలు ఒకరు తెలుసుకోవటానికి వీలు పడుతుంది. అలా వారు మాట్లాడుకోవటానికి వీలుగా పెద్దవాళ్ళు ప్రోత్సహించుతూవుండాలి. అలా వారిని పరిచితులను చేస్తే ఒకరి మనస్సులు ఒకరికి బాగా తెలుస్తాయి. వారిలో అనురాగ లత అంకురం ప్రారంభం అవుతుంది. ప్రేమికుల్లాగ

వారి అనురాగం దినదినం పెరుగుతుంది. ఎప్పుడూ ఒకరి సన్నిధిని ఒకరు చేసుకోవాలని చూస్తారు. పండుగలు వెళ్ళిపోగానే చిన్న చిన్న ఏకాంతాలు జరుగుతాయి. ఈ యెడబాట్లలో ఒకరిని గురించి ఒకరు ఆలోచించుకొంటూ ఉత్తరాలు వ్రాసుకొంటూ అభిప్రాయాలు తెలుసుకొంటూ ఆనందించుతూ వుంటారు. అప్పుడు వారి హృదయాలు దగ్గరకు వస్తాయి. వారిమధ్య స్వతంత్రం ఎక్కువవుతుంది సర్వవేళల కలసి మెలసి యెప్పుడు వుంటామా అని యిరువురు కలవరిస్తూ ఉంటారు. అలాంటప్పుడు సంప్రయోగ కార్యాన్ని సాగిస్తే అది ప్రేమ వివాహంలాగ మారుతుంది. మారటానికి చాల అవకాశాలున్నాయి.

ఈ సందర్భంలో ప్రతివారు కన్నెపొరను గురించి తెలుసుకోవాలి. అంటే యోనికి కొంచెం లోపలిభాగములో తేమతోకూడిన రెండు పెదవులు నలుపుగా వుంటాయి. వీటి మధ్య సంప్రయోగమునకు వీలుగా రంధ్రమువుంటుంది. ఈ తేమతోకూడిన పెదవులు పై భాగమున రంధ్రమును మూసి వేయుచూ, ఒక పల్చని పొర వుంటుంది. స్త్రీలకు ఇది బాల్యమునుండి ఉంటుంది. దీనిని వాడుకలో కన్నెపొర అని అంటారు. యుక్తవయస్సువచ్చువరకు యువతి యోని రంధ్రములో ఏదీ ప్రవేశించకుండా కాపాడుటకుగాను ప్రకృతి ఈ పొరను కల్పించింది. వయస్సువచ్చినకొలది యీ పొర పల్చపడుతూ ఉంటుంది—ఇది వుండుటచేతనే పురుషుడు ఎంతప్రయత్నించినను, వయస్సురాని బాలికలతో సంప్రయోగం చేయలేడు. వయస్సు వచ్చిన తరువాత కూడా యీ పొర

ఉంటుంది. ఈ పొర చిన్నచిన్న రంధ్రములతో ఉండవచ్చును. లేదా మధ్యభాగమున ఒక చిన్న రంధ్రము ఉండవచ్చును. ఇలా ఉండుటచేత యోనిలోని స్రావములు వగైరాలు బయటికి పోవుటకు వీలున్నది. ఈ పొర ఈ విధముగా ప్రథమసంభోగము జరుగువరకు ఉంటుంది.

ఈ పొర ఉండుటవల్లనే యువతికి ప్రథమసంభోగము బాధగా వుంటుంది. కామవాంఛతో గట్టిపడిన లింగమును యువతి యోనిరంధ్రమువద్ద లోనికి నొక్కినచో ఈ పొర చిరిగిపోవును. ఈ పొర పగిలిపోయిన తరువాత యోని లింగమునకు సరిపడునట్లు కావలసినంత సాగును. తరువాత కామక్రీడలు చేయునప్పుడు స్త్రీకి ఏమీ బాధ వుండదు. పురుషునితో బాగా సుఖమునుకూడా అనుభవించగలదు.

ఈ సంగతి గురించి చాలమందికి సరిగా తెలియదు. అందువలన ప్రథమ సంభోగంలో వారికి శక్తికొలది యోనిపై లింగముతో నొక్కుదురు. అది యువతికి ప్రాణముపోవునంత బాధను కలిగించును. కొందరిలో ఈ బాధ మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ బాధను వారు జీవితంలో మర్చిపోలేరు-అంతే కాకుండ బ్రతికినంతకాలం కామక్రీడలతో తమకు ఆ బాధ అలాగే వుంటుందని మూఢంగానమ్ముతారు. ఆ భయంతోటి పిల్లలు పుట్టిన తరువాతకూడా, సంప్రయోగ సమయమున బాధను (నొప్పి) పొందేవాళ్లు చాలమంది వున్నారు. ఆ బాధకు కారణం పొర అడ్డంవుండికాదు. యోని రంధ్రము లోంచి శిశువు పుట్టిన తరువాతకూడ పొర అడ్డంగా యెలా

వుంటుంది? ఉన్న రేమ తో ప్రథమ సంప్రయోగ సమయమున భర్త చాలా మోటుతనం ఉపయోగించటంవల్ల ఆమె పొందిన బాధను ప్రతి సంభోగ సమయమున ఆమె గుర్తుకు తెచ్చుకొంటుంది. అలాంటి బాధను ఇప్పుడుకూడ పడతానని మన స్ఫూర్తిగా గట్టిగా భయపడుతుంది. దాంతో ఆమె మనస్సు చెదిరిపోయి ఆ బాధ తయారవుతుంది. ఇది సహజంగా ఎక్కువ కంగారు వున్నవారిలో వుంటుంది. నిదానముగా వున్నవారిలో అరుదు.

అందువల్ల ప్రథమ సంభోగము చేయునప్పుడు యువతి యెంతవరకు బాధను భరించగలదో అంతవరకే పురుషుడు లింగముతో యోనిపై వొత్తిడి కలిగించాలి. ఆమెకు బాధ యెక్కువగునపుడు తీసివేసి మరల ప్రయత్నం చేయుచుం డాలి. ఉభయులుకూడా ఈ విషయంలో పరస్పర సహాయంతో మెలగినచో పొర సులువుగా పగిలిపోవును. బలవం తము ఎప్పటికి తగదు. మెల్లి మెల్లిగా పొర చిరిగిపోవునట్లు చాల సున్నితంగా ప్రవర్తించాలి. చాలమంది విషయంలో ఇది సులువుగా పగిలిపోవును. కొందరిలో ఇది చిరిగినపుడు కొంచెం రక్తం స్రవింపవచ్చును.

కొన్ని సందర్భాలలో ఈ పొర మందంగా వుంటుంది. పురుషుడు ఎంతప్రయత్నించినను చిరగదు. ఆ ప్రయత్నములో పురుష లింగమునకుకూడ నొప్పి కలుగవచ్చును. అలాంటి విషయంలో ఆడ డాక్టరు నద్దకు ఆమెను తీసుకొని వెళ్ళినచో నొప్పి లేకుండా డాక్టరు కొప రేషను చేయును (తీసివేయును)

ఆపరేషను అన్నంతల్లో భయపడవలసినది ఏమీలేదు. ఇది చేయుటకు అరనిముషముకూడ అవుసరము లేదు. పైన సన్న పొర కాబట్టి యిలాంటి ఆపరేషన్లు చేసేటప్పుడు నొప్పికూడ వుండదు. అయితే మంచి డాక్టరువద్దకే ఈ విషయంలో పోవాలి. ఈ పొర చిరిగిపోయిన తరువాత స్త్రీ పురుషులు యదేచ్ఛగా జీవితాంతంవరకూ కామసుఖాన్ని పొందవచ్చును.

మొన్న మొన్నటివరకు వివాహ సమయానికి ఈ కన్నెపొర చిరిగిపోకుండా సరిగా వుంటే ఆ కన్య చాల గుణవంతురాలని, అంతవరకు సంభోగాన్ని అనుభవించకుండా పవిత్రురాలుగా వుందని ఎంచేవారు. అది చిరిగిపోయినచో అవినీతిపరురాలని, వివాహానికిముందే పురుషునితో సంప్రయోగమును పొందినదని, అపవిత్రురాలని యెంచేవారు. శాస్త్రవేత్తలు - ఈ మధ్య ఇది పొరపాటు విధానమని కనుగొన్నారు. ఎందువల్లనంటే ఈ పొర బాలికలకుకూడ చిన్నతనములో దానంతట అది చిరిగిపోవచ్చును. పరుగెత్తునపుడు గాని, సాధ్యంగాని పెద్దబరువును పైకిఎత్తుటకు ప్రయత్నించునప్పుడుగాని ఇది చిరిగిపోవచ్చు. యువతికి యోనిలో దురద పుట్టినపుడు చేతివ్రేళ్ళతో పాముకోవటంలో కూడ చిరిగిపోవచ్చును. అందువల్ల పై విధముగా అనుకోవటం చాల పొరపాటు.

ఈ ప్రథమ సంభోగ విషయంలో మంచి చెడ్డలు, సరియైన మార్గాలు, కన్నెపొరను గురించి తెలుసుకొన్నాము. ఇంకా మిగిలినది, గర్భదాన కార్యాన్ని చేసేముందు ఈ

విషయాలన్నిటిని విపులంగా పెండ్లి కాతమునుగ, పెళ్ళి కానుగ నకు చెప్పటం మంచిది. కొంతమంది చెప్పటానికే సిగ్గుగా చూస్తారు. మరికొందరు చెప్పాలన్నా సరిగా చెప్పలేరు. అలాంటివాళ్ళు దానికిసంబంధించిన సరియైనపుస్తకమునువారి ఉభయులకు ఇచ్చి వారు చదివేలా చూడటం మంచిది. అన్నీ వాళ్ళకే తెలుసుననుకోవటం పొరపాటు. దానిని గురించి సరిగా తెలుసుకొనే అవకాశాలు వారికి చాలా తక్కువ. కొంతమందికి తెలిసినా ఏదోవిధంగా రమించటమేగదా అను కుంటారుగాని, దానికి సంబంధించిన సరియైన వివరాలు తెలి యవు. కొంతమందికి తెలియనివారికి, తమాషా చూద్దా మనుకొనేవాళ్ళు వీరికి అనేక విధాలుగా బోధిస్తారు. అమ్మా యితో అలాంటి ఆడవాళ్ళు చెపుతారుకదా, తలుపుదగ్గరే వుండు. కదలకు, నీకు ఆ కోరిక వున్నట్లు కనబడకు. అలా లేక పోతే నిన్ను అనుమానిస్తాడు" అని సలహాలిస్తారు. అలాగే అబ్బాయికి, "నీవు తొందరపడకు, కొంతసేపు చూడు. అది తలుపుదగ్గరే నుంచుంటే మంచిది. దానంతట అది సిరగ్గరకు వస్తే మంచిదికాదు" అని చెప్తారు. నిజంగా వీటివల్ల ప్రయోజనంలేదు. అమాయకురాలు,స్వతంత్రంగ అది తనంతట తనే రావచ్చు దాంతో అనుమానించటమేనా? మంచిదికాక పోయినా మంచిదిలాగా ప్రవర్తించవచ్చు. దాంతో మంచి దనుకోవటమేనా? కాబట్టి వీటితోనే ఒకరోజులోనే గుణాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించటం పొరపాటు.

నిజంగా కొంతమందికి ఆ గదిలో ఏమిచేయాలోకూడ తెలియదు. స్నేహితులను సలహాలడుగుతారు. వారుతమాషా చూద్దామని వింత సలహాలిస్తారు. ఇలా వింత సలహాలు యివ్వటం మూలాన్న గోలలు జరిగిన సందర్భాలు నాకు కొన్ని తెలుసు. కొన్ని చెప్తాను. వీళ్ళు చెప్పే సలహాలు అనేక రకాలు. ఒక విషయంలో గోడను ఆనుచేసి పనికానివ్వరా అని-ఇంకో విషయంలో తాడుతోటి కాళ్ళుచేతులు కట్టివేసి కదలనీయకుండా కథ కానియ్యమని, మరోదాంట్లో మంచానికి కట్టివేసిన తరువాత మొదలెట్టమని; ఈ రకంగా సలహాలు చెప్పేరు. అవతలవాళ్ళు అమాయకులు కాకపోతే అలా అడుగుతారా? అడిగేరు, తెలిసినవాళ్ళు చెప్పింది నిజం అనుకొన్నారు. అలాగే చేయటం మొదలెడితే పెళ్ళికుమార్తె భయపడి కేకలువేయటం, దాంతో అంతాతలుపులుతీసుకొని లోపలకు రావటం, నానాగందరగోళం. ఇలాంటివి తెలివిగల వాళ్ళనుకొన్న వారి విషయంలోకూడా జరిగాయి. దీనినిబట్టి చూస్తే చాలామందికి ఈ విషయంలోకూడా సరిగమలు ఏ విధంగా ప్రారంభించాలో వివరంగా సక్రమంగా తెలియచేయటం చాలా అవసరం. ప్రథమ సంభోగం స్త్రీలకే కాదు, పురుషులకుకూడా బాధే-ఎందుచేతనంటే లింగాగ్రముమీద జారుడు చర్మము వెనుకకువచ్చి లింగాగ్రము బయటపడిన తరువాత ప్రథమంలో ఆ కండరము ముట్టుకొనుటకు ప్రాణం అల్లాడును. చాలా సున్నితముగా, అనేకనరములతో కూడుకొని యుంటుంది. వెనుకకుపోయినచర్మమును, లింగముచివర భాగమునకు తీసుకొని వచ్చుటకుగాను, అంటుకొనుటకుకూడ

అతి సున్నితముగా ఉండుటచేత భయపడి అలా దాన్ని వదిలి వేయుటచేత లింగము వాచి బాధలు పడినవారుకూడ చాలమంది వున్నారు. ఈ సున్నితమైన ప్రాంతం సంభోగ మునుచేయుచుండగా, కొంతకాలం గడిచినతరువాత సున్నితముతగ్గి మంచిస్థితికి వస్తుంది. సుంతీ చేయించుకొన్నవారికి అక్కడ సున్నితమైన తాకిడివుండదు. అట్టివారు లింగమును మేకులాగ యోనిలో ప్రవేశింప చేయగలరు. దానికి కారణము, పైజారుడు చర్మమును తీసివేయుటవల్ల లింగాగ్ర కండరముల పైభాగము ఆరిపోయి స్పర్శలేని చర్మముగా మారుతుంది. అట్టివారికి స్ఖలనముకూడ త్వరగా జరగదు. అట్టి లింగమువల్ల లోపం ఏమనగా, శరీరమునకు ఉపయోగ కరములగు స్రవమును స్త్రీ యోనినుండి యెక్కువగా పీల్చుకోలేదు. మొదటివారి విషయంలో కూడా స్రవాకర్షణ సులువుగా జరుగుతుంది.

కామక్రీడలు

ప్రేమకీ కామానికి మధ్య చాల తేడావుంది. చాల మందిలో తనలోవుండే కామాన్ని ప్రేమ అని అనుకుంటూ వుంటారు. అదిపొరపాటు. నిజంచెప్పాలంటే ఒకఅమ్మాయిని ఒక అబ్బాయి చూచినాడనుకోండి. ఆ అమ్మాయి, అబ్బాయి కంటికి చాలా ఇంపుగాను అందంగానే వుందనుకొందాము. అప్పుడు ఆ అబ్బాయి మనస్సులో ఆమెమీద కలిగేది ప్రేమగాదు, ముందు కామకోరిక కలుగుతుంది. నిజానికి స్త్రీ పురుషుల విషయంలో చెప్పాలంటే ముందుగా

కలిగేది కామం. అది తీర్చుకోవటానికి ఉభయులు ఒకరి దగ్గరకు ఒకరు చేరుతారు. వారు అలా వుంటుండగా ఆ కామంలోంచి ప్రేమ పుట్టుకొస్తుంది. ప్రేమ ఎప్పుడు కూడ చాల ఆలస్యంగా పుట్టుతుంది. ఇది ఒక్కరోజులోనే పుట్టేది గాదు. చాలాకాలం కలిసిమెలిసి ఉండటంలో వస్తుంది.

ఇద్దరు స్నేహితులున్నారనుకోండి. వారు చాలకాలం కలిసి ఒకచోట వుండి, తరువాత కొన్ని పరిస్థితులలో విడిపోవలసివస్తే, వారు ఒకరినివిడిచి ఒకరు వెళ్ళిపోయేముందు వారి ఎడబాటును గురించి చాల విచారిస్తారు. అలానే మనస్సులు కలిసిన భార్యాభర్తలు ఒకచోట దీర్ఘకాలం వున్న తరువాత ఒకరిమీద ఒకరికి సహజంగా ప్రేమకలుగుతుంది. దానినే అనురాగం అనికూడ అనవచ్చు. ఇది మన నిత్య సంసారాలలో చూస్తూనే వుంటాం. మనలో ఎక్కువమంది ముందు ప్రేమించి వివాహం చేసుకోరు. ప్రేమలేకుండానే వివాహాలు జరుగుతాయి. వారు సంసారం చేస్తుండగా తరువాత నెమ్మదిగా కాలక్రమేణా వారి జీవితంలో ఒకరిమీద ఒకరికి ప్రేమ పుడుతుంది. కొంతమందికి పిల్లలు పుట్టిన తరువాత ఈ ప్రేమ యింకా యెక్కువగుతుంది.

ఇంతకీ చెప్పేది ఏమంటే, ముందు కామం కలుగుతుంది. అందులోంచి ప్రేమ వస్తుంది - ఇది గమనించ తగ్గ విషయం.

అంతా ప్రపంచంలో పుట్టినాము. క్రమేణా పెరుగుచున్నాం. ఇలా పుట్టి పెరుగుచుండగా కాలక్రమేణా మనలో

కలిగే సూక్ష్మాలను గురించి ఎప్పుడైనా పరిశీలించారా? ముందుగా ఆకలి పుడుతుంది. తియ్యగా ఉండేది, రుచిగా వుండేది ఏదైనా తిన్నంత పెడితే యింకా జీవితంలో ఏమీ వద్దు అనిపిస్తుంది. ఆ బాల్యావస్థలో అప్పటిలో జీవితంలో పెద్దకోర్కె జీడిపప్పు మిఠాయి తినాలని, అది తిన్నంత దొరికితే జీవితం ధన్యమయినట్లు భావిస్తారు. ఆ బాల్యంలో తరువాత కొంచెం పెరుగుతారు. అలా పెరిగిన తరువాత వేషానికి మంచి బట్టలుంటే యింకా ఎప్పుడూ ఏమీ కోర నంటారు, అమ్మాయిలయితే పట్టుబట్టలు నగలువగైరాలు కోరుకొంటారు. ఇలాగే రోజులు గడుస్తున్నకొలదీ, మనస్సు వికసిస్తున్నకొలదీ ఆ కోర్కెలు మారిపోతూవుంటాయి. ఒక సమయంలో జీవితానికి పరమావధి అనుకొనేది, కొంతకాలం అయిన తరువాత నీచంగా తోచవచ్చు. మొదట్లో జీడిపప్పు తింటే చాలు అనుకొన్న తరువాత మనస్సు వికసించి, జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత అప్పుడు ఆ జీడిపప్పుకు ఏమీ ప్రాధాన్య ముండదు. ఏదైనా పెద్ద ఉద్యోగంచేస్తే బాగుండును. లేక పోతే డబ్బుసంపాదించితే బాగుండును అని ఇంకా వయస్సు వచ్చినకొలదీ ఊహలు మారిపోతుంటాయి.

అదే విధంగా ఒక వయస్సులో యువతి తనకు తగిన భర్త ఎప్పుడు లభించునా అని ఎదురు చూస్తుంది. అలాగే యువకుడు తనకు నచ్చిన భార్య యెప్పుడు సంప్రాప్తమగునా అని కలవరిస్తాడు. తీయటి కలలు కంటూవుంటాడు. అలా అనుకోవటంలో అసహ్యపడవలసినది ఏమీ లేదు. నీచముగా భావించవలసినది అసలు లేదు. ఈ కామ వాంఛకు సంబం

ధించిన ఈ కోర్కెలు అతి సహజం. ఈ కోర్కెలు అలా వచ్చుట యుక్తవయస్సును సూచిస్తాయి. అంటే యుక్త వయస్సు వచ్చినతర్వాత ఈ కోర్కెలు అప్రయత్నముగా వస్తాయి. సృష్టి అనే తన కార్యాన్ని సాధించుకోవటానికి ప్రకృతే యిలాంటి కోర్కెలు రేకెత్తిస్తుంది.

ఆకలి వేసినప్పుడు అన్నం దొరక్కపోతే ఎంత బాధ పడతాం! ఆకలి తీర్చుకోవటానికి అన్నంవుంటే అంతబాధ లేదు. అన్నం లేనప్పుడు పస్తు ఉంటామా? సంపాదించు కోవటమో, అడుక్కోవటమో! ఏ విధముగాను దొరక్క పోతే కొత్త ప్రయత్నాలు చేయటమో, మొత్తంమీద ఏదో రకంగా ఆకలి తీర్చుంటాం.

అలాగే వయస్సు వచ్చిన తర్వాత పిల్లలకు కామ కోర్కెలు కలుగుతాయి. ఆ కోర్కెతో దహించుకు పోతూ ఉంటారు. అందుచేత యుక్త వయస్సులో వివాహం చేస్తే వారు ప్రశాంతంగా ఉంటారు. ఆకలి తీరినట్లు వారి వాంఛకూడా తీరును. అలా చేయనప్పుడు, వారి కామం అనే ఆకలి ఎక్కడైనా అడుక్కునో, వారికామం రసాన్యం గానో ఏదీ లభ్యంకాకపోతే హస్తప్రయోగంగానో ఎలానో మొత్తంమీద తీర్చుకొంటారు. ఈ సందర్భంలోని పరిస్థితు లనుబట్టే బాలబాలికలు నీతిమంతులుగా వుండటముగాని, అవినీతి పనులు చేయటంగాని, దురభ్యాసాలకు లోనవటం గాని చాలవరకు ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులను గురించి బాగా ఆలోచించవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులకు

చాలావుంది. వయస్సు వచ్చిన పిల్లలు తల్లిదండ్రుల ముందు బాగానే వుండవచ్చు. దాంతో మా పిల్లలు చాలమంచి వారు, అందరివలెకాదు అనుకొంటారు. వారి అపనీతిపనులు దురభ్యాసాలు ఊరంతా చెప్పుకొంటున్నా తల్లిదండ్రులకు మట్టుకు తెలియదు. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు వయస్సు రాగానే వివాహం చేయాలి. అలా చేయటానికి వీలుపడనప్పుడు, వారిని మంచి ప్రవర్తనగలవారుగా చేయుటకుగాను బ్రహ్మచర్యముయొక్క లాభాలు, వారు నీతివంతులుగా సక్రమమయిన ప్రవర్తన కలిగి మెలగవలసిన బాధ్యత మొదలగువాటిని గురించి వారి మనస్సుకు పట్టేలాగ బోధించాలి. ఆ సంబంధమైనవి మంచిపుస్తకాలను ఎన్నుకొని వారు చదివేలాగ చూడాలి. ఏదైనా మొదట్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలిగాని వారి చెడు ముదిరిపోయిన తర్వాత గంతులువేస్తే లాభంలేదు.

యువకుని సక్రమ మార్గమున పెట్టవలసిన బాధ్యత తండ్రిపైన, యువతిని మంచిగా తయారుచేయు బాధ్యత తల్లిపైన ఉంది.

ఈ విషయంలో జంతువులకు, మనుష్యులకు చాల తేడావుంది. జంతువుల్లో కామవాంఛ సంవత్సరములో ఒక ఋతువులోనే కలుగుతుంది. మొగజంతువు బీజము ఆడజంతువు గర్భంలో అంకురస్థాపన జరిగినతరువాత ఇంక ఆ ఆడజంతువునకు కామము పుట్టదు. కాని మానవులలో

ఈ విధంగా వుంటాను. ఈ కామవాంఛ స్త్రీ పురుషులకు ఎల్లప్పుడూ వుంటుంది. మూడు సంవత్సరాల వయస్సుగల పిల్లలకుకూడా అప్పుడప్పుడూ ఈ వాంఛ తాత్కాలికంగా కలుగుతుందని కనుగొనబడింది. యుక్త వయస్సు వచ్చిన తర్వాత యీ వాంఛ స్త్రీ పురుషులను ఆవరించుకొని ఎల్లప్పుడూ వుంటుంది.

కామం అంటే ఏమిటి? పురుషునకు స్త్రీతోను, స్త్రీకి పురుషునితోను సంగమించి శరీర సుఖమును పొందాలని ఉంటుంది. దీనినే కామమని అంటారు.

మనది సహజంగా వేడిదేశం. అందువల్ల జననేంద్రియాలు చాలమంది విషయంలో పదునాల్గు సంవత్సరాల వయస్సులోనే వికసించటం ప్రారంభమవుతాయి. అసలే అబ్బాయిల విషయంలో వీర్యం తయారవటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇవి ప్రారంభించినంత మాత్రాన యుక్తవయస్సు వచ్చిందని తలచటం పొరపాటు. స్త్రీలకు 18 సంవత్సరాలు, పురుషులకు 20 సంవత్సరాలు వచ్చునరికి శారీరకంగాను, మానసికంగాను పరిపక్వమవుతారు. అప్పుడే వారు వివాహం చేసుకోవటానికి తగిన వయస్సు.

కామం తీర్చుకోవటానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. అందులో మొదటిది సహజమైనమార్గం, రెండవది అసహజ మార్గం. చెడు అలవాట్లన్నీ అసహజాల క్రిందకు వస్తాయి.

కామం తీర్చుకోవటానికి సహజమైన మార్గము స్త్రీ పురుషుల కలయిక. దీనినే సంప్రయోగ మంటారు.

సంప్రయోగం ద్వారా కామం తీర్చుకోవటానికి పురుషునకు ఎంత హక్కు వుందో, స్త్రీకికూడ అంత హక్కుంది. కాని నిత్య జీవితంలో యీ విషయం పాటించబడటం లేదు. భర్తకు కామం పుట్టినపుడు యథేచ్ఛగా భార్య వద్దకుపోయి ఆమె శరీరమును ఉపయోగించుకొని తన కామాన్ని పూర్తిగా తీర్చుకుంటాడు. భార్యకు కామతృప్తి తీరిందో లేదో చాలమంది భర్తలు చూడటంలేదు. భార్యకు కామం పుట్టినప్పుడు ఆమె భర్త వద్దకు వచ్చి తనతో కామకేళికి కలియ రమ్మని అడిగితే సహించడు. కొందరు అలాంటి ఉద్దేశాన్ని ప్రదర్శించినా ఒప్పుకోరు. పురుషులకు కోరికలు కలిగినప్పుడు స్త్రీలకు అప్పుడు కామం లేకపోయినా, తమ యిష్టాన్ని పూర్తిగా తీర్చుకుంటారు. స్త్రీ తన కోర్కెను తెలియజెప్పితే ఆమె మంచిదికాదని, అది సుగుణం క్రిందకు రాదని ఏమేమో తలుస్తారు. నిజంగా యిదిచాలా పొరపాటు అభిప్రాయం.

ఈ విషయంలో భార్యాభర్తలకు సహజమైన స్వాతంత్ర్యము వుండాలి. పురుషుడు దానికి అంగీకరించకపోతే ఆడవాళ్ళు పెడదారులు త్రొక్కటానికి సావకాశం వుంది. ఎందువల్లనంటే స్త్రీకి కామం పుట్టినప్పుడు ఆమె భావాలకు స్వాతంత్ర్యం మివ్వకపోతే భర్తతో తన వాంఛను వెలిబుచ్చటానికి ఆయన ఏమనుకొంటారో అని భయపడవచ్చును. ప్రతి

నెలలోను కొన్ని రోజులలో యీ కామం ఎక్కువగుతుంది. కొంతమంది అలాగే బాధపడుతూ వుంటారు. కొందరు ఆ బాధ సహించలేకపోతే వీలయితే పరాయివాళ్ళతో తమ కోర్కెలు తీర్చుకుంటారు. భర్తలు స్వాతంత్ర్యం యివ్వ నప్పుడు అలాంటి చెడులు యెక్కువ జరుగుతాయి.

అందుచేత భార్యకు కామం కలిగినప్పుడు, ఆమెను సంతృప్తి చేయటానికి సిద్ధంగా భర్తకూడా వుండాలి.

ఈ కామం స్త్రీలలో చాలా నెమ్మదిగా కలుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా తగ్గుతుంది. పురుషులలో అలా కాదు. ఉండి వుండి ఒకసారి తటాలున కలుగుతుంది. అంటే చాల తక్కువకాలంలోనే యీ వికారం వస్తుంది. ఇది రాగానే స్త్రీ సంపర్కానికి దిగుతారు. కామం యెంత తొందరగా పుట్టిందో అంత తొందరగా దిగుతుంది. స్త్రీ పురుషులలో యీ తేడా ప్రతివారు తెలుసుకోదగ్గది.

పురుషుని విషయంలో ఆలోచించుదాం. కామంపుట్ట గానే స్త్రీలోకూడా ఆ కోర్కె కలిగేలాగ చూడాలి. అలా కలిగించకుండా పురుషుడు తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి స్త్రీతో సంగమించితే ఆపని స్త్రీకి అసహ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. బాధకూడా పొందవచ్చు. ఎందుచేతనంటే, అప్పుడు ఆమె యోని, పురుష లింగ ప్రవేశమునకు తయారుగా వుండదు. అంతేగాకుండా పురుషుడు తన కోర్కెలను తీర్చుకోబోయే ముందు ఆకోర్కె స్త్రీలోకూడా విధిగా కలిగేలాగ చూడాలి.

అలా చేస్తే అప్పుడు యిరువురుకూడ పరస్పర సహాయంతో ఒకే జీవిత సుఖాన్ని పొందగలుగుతారు.

పురుషులకు సంభోగకోర్కె కలిగినప్పుడు లింగములో ఒక విధమైన జిగురుకలిగిన తేమ ఊరి బయటకు వస్తుంది. ఇది లింగముపై కప్పబడిన చర్మము సుఖంగాను సులువుగాను వెనుకకు ముందుకు కదలుటకు వీలుగా జారుడు తైలముగా ఉపయోగిస్తుంది ఆ ఊరే జిగురు పదార్థం.

అదేవిధంగా స్త్రీలో ఆకోర్కె పుట్టినపుడు యోనిలో కొంచెము జిగురుగలిగిన తేమ ఊరుతుంది. అక్కడికి రక్తము అప్పుడు బాగా ప్రవహించటంచేత ఆ భాగం కొంచెం పెద్దదవుతుంది, మెత్తబడుతుంది. ఈ విధంగా జరగటానికి చాల నిమిషాలు పట్టును. కొంతమందికి అరగంట పట్టవచ్చు. ఒకోసారి యింకాలంకూడ మించవచ్చును. కామేచ్ఛ ఎక్కువగా వున్న ఆడవాళ్ళలో ఈ మార్పులు చాలాతొందరగా జరుగుతాయి. అది తక్కువగా ఉన్నవారిలో కొంచెం యెక్కువ కాలం తీసుకోవచ్చు. పురుషునకు కోర్కె కలిగినంతనే లింగము ఉబ్బి లేస్తుంది. సంప్రయోగానికి వెంటనే సిద్ధమవుతుంది. కాని స్త్రీలలో జననేంద్రియాలు సంప్రయోగానికి చాలా నెమ్మదిగా సిద్ధమవుతాయి.

ఈ విషయాన్ని గురించి చెప్పినదే చెప్పుచూ యింత వివరంగా వ్రాయటానికి కారణం ఏమంటే, వీటిని గురించి పురుషులకు సరిగా తెలియక కామం కలగగానే తొందరపడతారు. దాంతో ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన భాగాలన్నీ

బయలు దేసతాయి. కాబట్టి స్త్రీతో కలిగే సూక్ష్మాన్ని తెలుసుకోవటం అవసరం.

పైన వివరించినట్లు సంప్రయోగ కోర్కె జనించునప్పుడు యువతి అంగాలలోకూడ ద్రవాలు ఊరతాయి. ఆ భాగాలు విశాలమగుతాయి. ఈ విధంగా అవి తయారయిన తరువాత సంప్రయోగం బహు సులువుగా జరుగుతుంది. చూడటానికి చాల పెద్దదిగానూ లావుగాను కనబడే లింగము అతి సులభంగా యోనిలో ప్రవేశించగలదు. దీనికి కారణమేమనగా స్త్రీకూడ కామవాంఛను కలిగియుండుట చేత ఆమె యోనిలో ద్రవం ఊరుతుంది. ఈ ద్రవంయొక్క జారుడు సహాయంతోనే లింగం అంత సులువుగా ప్రవేశించగలుగుతుంది. స్త్రీకి కోర్కె లేనప్పుడు యీద్రవం ఊరదు. అప్పుడు లింగము అంత సులువుగా యోనిలో ప్రవేశించజాలదు. అంతేగాకుండా పురుషులకు లింగాగ్రమున బాధ గలుగుతుంది. అంతకు మించిన బాధ స్త్రీకి కలుగుతుంది. అందువల్ల ఉభయులు అందుకు సిద్ధంగా వున్నప్పుడే సంప్రయోగాన్ని చేయుటం చాల ఉత్తమమైన మార్గము.

పురుషులు భార్యలవద్దకు తమ కామాన్ని తీర్చుకోవడానికిపోతే వారు "వేళా, పాళా లేదా? ఏం పని, ఎప్పుడు అదేనా" అని కసరివేస్తారు. దానికి కారణం ఏమంటే భర్తకు కోర్కె జనించునప్పుడు భార్యలోకూడా అలాంటికోర్కె కలిగించకుండా తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. భార్యలోకూడ కోర్కెను కలిగించి తరువాత భర్త

తనకోర్కెను ఆమెతో తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే ఆమె ప్రేమ నశ్శిపోయి ఎప్పటికైనా అభ్యంతరం పెట్టును. అందువల్ల ప్రతి భర్తా తనకు వాంఛ కలిగినప్పుడు ఆ వాంఛ తన భార్యలో కూడ కలిగేలాగ చేయాలి. పరస్పర ఆనందము జీవితానికి తెలుసుకోతగ్గ విషయాలలో ఇది ఒకటి.

అలా చేయటానికి మంచి మార్గాలున్నాయి. ఎలా చేస్తే బాగుంటుందో చూద్దాం. భర్తకు కామ కోర్కె కలిగిందనుకోండి, అప్పుడు భార్యవద్దకుపోయి ఆ మెతో కొంత సేపు ప్రేమ సంభాషణ జరపాలి. తరువాత నెమ్మదిగా కౌగిలింతలు, చుంబనాలు (ముద్దులు) లోనికి దిగాలి. ఇవి కొంత వరకు ఆమెలోకూడా కోర్కెను కలిగిస్తాయి. స్త్రీ వక్షాలలో ఆమెకు కామాన్ని కలిగించే కొన్ని స్పర్శనాడులు ఉన్నాయి. వీటిని చేతివ్రేళ్ళతో నొక్కటంవల్ల ఆమెకు వాంఛను కలిగించే నరాలన్నీ ఉద్రేకిస్తాయి. దాంతో ఆమెకు కామం కలుగుతుంది. అలాగే యోని పై భాగములో బాదం పప్పు ఆకారము కలిగిన ఒక చర్మభాగము పైకి ఎత్తుగా ఉంటుంది. దీనిని యోని లింగమందురు. అదికూడ స్పర్శనాళముల మయము. దీనినికూడ చేతివ్రేళ్ళతో తాకినచో స్త్రీకి తప్పక వాంఛ కలుగుతుంది.

దీనినే సులువుగా చెప్పాలంటే ఇది ఒక పెద్ద బ్రహ్మ విద్య కాదు. పురుషునకు వాంఛ కలిగినపుడు తొందరపడ కూడదు. తరువాత స్త్రీ చెంతకుచేరి, మాటలతోను, కౌగిలింతలతోను కొంత కాలము గడిపి మధ్య మధ్య వక్షాల్ని,

యోనిలింగాన్ని తాకుతూ ఉండాలి. అలాచేస్తే స్త్రీకికూడ కోర్కెపుట్టి కొంతసేపటికి ద్రవము యోనినుండి బయటకు కూడ ప్రవహించుచుతుంది. అప్పుడు సంభోగముచేస్తే ఇరువురుకూడ సుఖపడగలుగుతారు.

సంప్రయోగము:— సంప్రయోగమునకు ఏ విధంగా తయారు కావాలో వివరించాను. ఇంకా సంప్రయోగాన్ని గురించి కొన్ని వివరాలు తెలుసుకొందాం. దీనికి చాల మార్గాలు చెప్పుతారు. కాని అవి అన్నీ ఆచరించుటకు కాదరవు. మామూలు పరిస్థితిలో సంప్రయోగమునకు తగిన మార్గము, స్త్రీ ప్రక్కపై పరుండగా పురుషుడు ఆమె శరీరమునకు పైన తన శరీరమునుచేర్చి యోనిలో లింగమును చొనుపవలెను. ఇలా చేయునప్పుడు స్త్రీ తన కాళ్ళను దగ్గరగా ప్రక్కపై చాపుకోకూడదు. పాదములు ప్రక్కపై ఆనులాగున కాళ్ళను పైకి ముడుచుకొని రెండుతొడల మధ్య ఖాళీ ఉండులాగున కాళ్ళు కొంచెందూరంగా ఉంచుకోవాలి. వీటిమధ్యనుంచి పురుషుడు ప్రవేశించాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు సామాన్యంగా పురుషుడు తన బరువునంతా స్త్రీ పైన ఆనుతాడు. ఇది పొరపాటు. అలా చేసిన పురుషుని బరువు అంతా స్త్రీ భరించవలసి వస్తుంది. అలా తన బరువును మోయటానికి స్త్రీని బాధపెడితే ఆ బరువుతో తాపత్రయం పడుతూ ఉండటంచేత సంప్రయోగంతో ఆమె ఏమీ సుఖాన్ని పొందలేదు.

అందుచేత పురుషుడు తన బరువును తన మోకాళ్ళతోను, చేతులతోను ప్రక్కపై ఆనుకోవాలి. ఈ విషయంలో

ఒకనికి వీలుపడిన మార్గము వేరొకనికి వీలు లేకపోవచ్చు. ఈ సంప్రయోగమనేది యిద్దరికీ సంబంధించినది కాబట్టి ఇరువురకు బాధ లేకుండా వీలుపడే మార్గాన్ని చూసుకోవాలి. సంప్రయోగ సమయంలో ఈ విషయాన్ని గురించి భార్యతో సంప్రదించుట ద్వారా బాగా తెలుసుకోవచ్చు.

పై చెప్పిన మార్గం అందరి స్త్రీ పురుషులకు సరిపోతుంది. ఉభయపక్షాలకే సుఖవంతమైంది. పై పద్ధతిలో భార్య భర్త శరీరమును తన చేతులతో అప్పుడప్పుడు తన శరీరానికి అదుముకొంటూ ఉండాలి. తరువాత సంప్రయోగం నెమ్మదిగా ప్రారంభించాలి. కొంతసేపు పురుషలింగాగ్రమును స్త్రీ యోనిలింగముపై రాపాడించినచో అది ఆమెలో ఉద్రేకమును హెచ్చించును. లింగము నెమ్మదిగా యోనిలో ప్రవేశించునట్లు జాగ్రత్త తీసుకొని ప్రవేశించిన తరువాత వెనుకకు ముందుకు కదలించటము ప్రారంభించాలి. ఇలా కొంతసేపు రమించగా రమించగా స్ఖలనం జరుగుతుంది. అప్పుడు వీర్యం అనే ద్రవం లింగమునుంచి బయటకు వస్తుంది. అలా స్ఖలనము జరుగునప్పుడు నరాల సుఖము హెచ్చు మోతాదులో పురుషులు పొందగలుగుతారు.

దానికి కారణము ఏమంటే మన శరీరం వీర్యమును తయారు చేయునప్పుడు దానితో బాటు కొంతశక్తిని నరాలలో కూడ పెడుతుంది.

శక్తికూడా ఎక్కువగుతుంది. అప్పుడు సంభోగము చేసి ఆ శక్తిని పైకి వెడలించినచో శరీరము సుఖంగా ఉంటుంది. సంప్రయోగంలో ఆఖరున స్ఖలనం జరిగినప్పుడు వీర్యంతో బాటు నరాలలో అదనముగా కూడబెట్టిన శక్తికూడ బహిర్గతమవుతుంది. ఈ శక్తి ఎంతగా సడలింపబడుతుందో దానికి సమానమైన సుఖాన్ని పురుషుడు పొందుతాడు. అలాగే స్త్రీలోకూడ ఈ స్ఖలనము యిరువురకు ఒకేసారి జరిగినచో చాలామంచిది. అప్పుడు యిరువురకు సమాన సంతృప్తి కలుగుతుంది.

స్ఖలనము తరువాత లింగము ముడుచుకొని పోతుంది. శరీరము శరీరములోని నరాలు సడలి నిద్రపోవాలి-అనేకోర్కె ఆపుకోలేనంత వస్తుంది. ఆ నిద్ర చాల ఆరోగ్యవంతమైనది. స్త్రీ పురుషులను ఆ నిద్ర తిరిగి వారికి కావలసిన శక్తిని, బలమును యిస్తుంది. కాబట్టి సంప్రయోగానంతరం నిద్ర చాల అవసరం. ఆ నిద్రలో పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతారు. అది నరాలకు శరీరానికి చక్కని వికాసాన్ని కలిగిస్తుంది.

స్ఖలనం జరుగునపుడు స్త్రీనుండి, పురుషునినుండి ద్రవాలు లవణాలున వెలువడునని తెలుసుకొన్నాము. అందు శరీరమునకు ఉపయోగించు అనేక లవణాలు ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ ద్రవాలను స్త్రీ జననేంద్రియము నెమ్మదిగా శరీరములోనికి పీల్చుకొంటుంది. అలానే స్త్రీనుండి సంపర్క సమయమున స్రవించు ద్రవంలోకూడ శరీరానికి కావలసిన

మంచి పదార్థాలుంటాయి. వాటిని ఉపయోగించటము నేర్చుకొంటుంది - అది శరీరమునకు చాలా అవసరమయినది. అది శరీరానికి మంచి బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

కామక్రీడలవల్ల బలంపోతుందని చాలామందికి మూఢ నమ్మకం - అది నిజంకాదు. కొన్ని హద్దులకు లోబడినచో ఎప్పటికి అది బలహీనతను కలుగజేయదు. హద్దుమీరితే ఏదైనా బలాన్ని పోగొడుతుంది. నిద్రవల్ల పోయిన బలం తిరిగివస్తుందని తెలుసుకొన్నాం. ఆ నిద్రనే రాత్రీపగలు ఎడతెరిపి లేకుండా నాలుగు రోజులు మనిషి నిద్రపోతూవుంటే పూర్తిగా బలహీనుడౌతాడు. దానికి కారణం మితిమీరి నిద్రపోవుటయే. అలాగే ఆకలికి మించిన ఆహారం తిని పొట్ట పట్టకపోయినా బాగా కూరితే శ్వాస ఆడక ప్రాణాలు పోతాయి. దీనికి కారణం మితిమీరి భోజనం చేయుటమే నిజంగా కొన్ని ఇలాంటి మరణాలు వస్తూవుంటాయి. ఒక ఊరిలో ఒక ముసలమ్మ వుండేది. ఒకనాడు క్షీరాన్నం వండుకొనగా, ఆ రాత్రి చాల క్షీరాన్నం మిగిలిపోయినది. నిలవ వుంటే పాడయిపోతుంది-అని, మిగిలినదంతా తినటం ప్రారంభించింది. పొట్టపట్టక వాంతులు వస్తున్నా అణచుకొని ఇంకా తినటం ప్రారంభించేసరికి ఉక్కిరిబిక్కిరై లోపల శ్వాసను గాని, రక్తచలనానికి తావులేక ఆమె తెల్లవారేసరికి చచ్చిపోయింది. ఇది నిజంగా జరిగిందే అని విన్నాను.

ఆహారం ప్రాణం పోకుండా నిలబెట్టడానికి ఉపయోగిస్తుంది. కాని ఇక్కడ ఈ ఆహారమే ప్రాణాలు తీసివేసింది.

మరణాన్ని కలిగించింది. దానికి కారణం మితిమీరి భోజనం చేయటమే-హద్దుమీరిఆరగించటమే. అలాగే మితసంభోగం పట్ల శరీరానికి, మితి లేని మంచికలుగుతుంది. దానిని మితి మించి చేసినప్పుడు అంతులేని బాధలువస్తాయి. ఎల్లప్పుడూ మితిమించినప్పుడే ప్రమాదం. మితిమించినప్పుడే దేనివల్లకూడ శరీరానికి బలంపోయిందనుకోవటం చాలా పొరపాటు అభిప్రాయం. అంతేగాకుండా తమ జీవితాలను పూర్తిగా ఈ విషయాలలో ఉండేనిజాలు తెలుసుకోవటానికి వినియోగించిన హేవలాక్సు,ఫ్రాయిడ్,పౌరల్,ఎల్లిస్ కే మొదలగు పాశ్చాత్య వైద్యశిఖామణుల అభిప్రాయం ప్రకారం స్త్రీసంపర్కంవల్ల నిజంగా శరీరానికి బలం వస్తుంది. కళ వస్తుంది. కాంతి వస్తుంది చూపు వికసింపచుతుంది. ఇందులో ఏమీ సందేహం లేదు. కొంతమందికి ఏమైనా దీనివల్ల ప్రమాదం కలిగితే అది వారి భయంవల్లగానీ లేక మితిమీరుటవల్లగాని కలుగుతుంది. మితిమీరనప్పుడు దీనివల్ల అన్నీ లాభాలే.

దీనికి కారణము సంప్రయోగసమయములో స్త్రీపురుషుల జననేంద్రియాల్లో ఊరే ద్రవాలల్లో ఇరువురి శరీరాలకు పనికివచ్చే పదార్థాలువున్నాయి. ఈ విషయములో కొందరు పెద్దడాక్టర్లు ఈ క్రింది సలహానిచ్చారు. స్ఖలనము అయిపోయిన తరువాత స్త్రీ పురుషులు విడిపోకూడదు. అటు విడిపోకుండా లింగమును యోనిలో ఆ విధముగానే అధమపక్షము కొన్ని నిమిషాలవరకైనా ఉండాలి. అప్పుడు స్త్రీ పురుషుల జననేంద్రియాలు రెండుకూడ వాటికి కావలసిన

ద్రవాలను పీల్చుకుంటాయి. ఈ ద్రవాల్లో ప్రాస్టా అనే పదార్థము ముఖ్యంగా ఉంటుంది. తరువాత క్యాల్షియము, ఫాస్ఫరస్ మొదలగునవి చాలవుంటాయి. అవి అన్నీ రక్తానికి, శరీరానికి ఆరోగ్యవిషయంలో చాల అవసరము. వీటిని జననేంద్రియాలు పీల్చుకోవటముద్వారా అతిత్వరగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తాయి. ఈ రహస్యము మానవులుపుట్టి ఎన్ని కోట్ల సంవత్సరాలైందో అప్పటినుంచి వివరంగా తెలిపినట్లు పాతగ్రంథాలవల్ల తెలియదు. ఇది నవీనముగా వెల్లడిలోకి వచ్చింది. కాబట్టి ఇంతటితోనైనా సంభోగమువల్ల బలం పోతుందని అనుకోవద్దు. తెలుసుకోవలసిన విషయము స్త్రీ సంపర్కమువల్ల పోయినదానికన్నా శరీరానికి ముఖ్యమైన శక్తి వస్తుంది. ఇలా రావటానికిగాను సంపర్కములో ఊరిన ద్రవాన్ని లింగము పీల్చుకోవటానికి వీలుగా, స్ఖలనము అయిన తరువాత లింగాన్ని యోనిలో కొంతసేపు విధిగా వుంచాలి. మేరీ స్టోప్సు అనే ప్రఖ్యాత శాస్త్రరచయిత్రి ఏమి చెప్పిందంటే, స్ఖలనము అయినతరువాత లింగాన్ని యోనినుంచి తీసివేసేదానికన్నా ఆ విధముగానే నిద్రపోతే చాలా మంచిది. అంటే స్ఖలనానంతరము యోనిలోనే లింగాన్ని ఉంచి నిద్రపోతే, ఆ నిద్రలో ద్రవాలు బాగా పీల్చుకోబడతాయని ఆమె అభిప్రాయము. చాల బలహీనులు బలానికిగాను ఇలా చేయవచ్చునుగాని ఇతరులు ఆచరించటము కష్టసాధ్యము. అలాంటివారు కొన్ని నిమిషాలుంటే సరిపోతుంది.

కొందరు సంప్రయోగము చేస్తారు, తర్వాత స్ఖలనము

జరుగుతుంది. దాని తరువాత నిద్రపోతారు. పురుషుడు లింగాన్ని శుభ్రంగా నీళ్ళతో కడుగుకొంటాడు. స్త్రీ యోనిని నీళ్ళతో కడుగుతుంది. నిజానికి వ్యభిచారులకు ఇది తప్పనిసరి అయినా, సంసారులకు ఇది చాల చెడ్డ అలవాటు. కలిగే నష్టం అంతా ఇక్కడే జరుగుతుంది. అలా ఎప్పటికీకూడ ఆ ద్రవాలు కడగకూడదు. పైన చెప్పిన ప్రకారము జననేంద్రియాలు పీల్చుకొనేలాగ చూడాలి. తెల్లవారి నిద్ర లేచినతర్వాత స్నానముచేయునప్పుడు శుభ్రముచేసుకోవాలి.

దీనివల్ల కలిగే లాభాలను మనం చూస్తూనే ఉంటాము. మనము కారణాలు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించము. మన జీవితములో సామాన్యంగా అప్పుడప్పుడు ఈ విషయాన్ని చూస్తుంటాము. క్రొత్తగా వివాహము అయిన వాళ్ళని చూడండి. కొందరు స్త్రీలకు మార్పువస్తుంది. వివాహము అయిన తరువాత కొందరు అమ్మాయిలకు శరీరం పెరిగి, మాంసము యెక్కువై చాల పుష్టిగా ఉంటారు. ఈ మార్పును యెక్కువ స్త్రీలలో చూస్తాం, కాని పురుషులలో తక్కువ. దీనికి కారణము ఏమంటే, స్త్రీకి తన బలంపోతుందని అనుమానంగాని, భయంగాని ఏమీలేదు. పైగా ఆమె సంప్రయోగానంతరము పైన గుడ్డపెట్టితుడిచివేసినా యోని లోపలి భాగములో ఆ ద్రవము కొంత మిగిలేవుంటుంది. అది శరీరములోకి ఆకర్షింపబడి ఆమె కొంతవరకు బలవంతురాలవుతుంది. పురుషుని విషయములో అలా గుడ్డపెట్టి తుడుచుకొన్నా, లేక నీళ్ళుపెట్టి కడుగుకొన్నా ఆ ద్రవాలు పూర్తిగాపోతాయి. దాంతో వాటివల్ల కలగవలసిన మంచి

పురుషునికి ఏమీ కలగటము లేదు. పైగా పురుషుడు కొన్ని పనికిరాని తుచ్ఛ-పుస్తకాలు చదివివుంటారు. వాటిలో స్త్రీ సంభోగంవల్ల అంతా నష్టము అని బలము పోతుందని రక్తము క్షీణించుతుందని, ఇలాంటి అవాకులు, చవాకులు వ్రాసి ఉంటాయి. అవి చదివినవారు అది నిజమే కాబోలు అనుకొంటారు. ఇక దాంతో ఎప్పుడు సంప్రయోగము చేసినా భయం. సంప్రయోగము చేయకుండా ఉండలేరు. చేసినా తరువాత అనవసరంగా చేశాము, బలాన్ని, శరీరాన్ని నాశనము చేసికొంటున్నాము అని ఎంతో దిగులుపడతారు. అనుమానం నిజంగా పెనుభూతం. ఈ విషయాలలో భయానికి రోగానికి చాలా దగ్గర సంబంధంవుంది. అలాంటప్పుడు వారు తమ బలము పోతుందని వారి మనస్సును ఆ విషయము మీదనే కేంద్రీకరిస్తారు. దాంతో నిజంగా బలహీనులైపోతారు. మన శరీరాన్ని గురించి మనస్సులో యెలా భయపడ్తూ తల్చుకొంటామో అలాగే శరీరములో మార్పులు కలుగుతాయని మనము మొదటిపేజీలలోనే తెలుసుకొన్నాం, కాబట్టి ఇప్పటికైనా భయాన్ని పోగొట్టుకుంటే పురుషుడు బాగుపడటానికి చాలా అవకాశము ఉంది.

తరువాత ఈ విషయములో మితిమించినదీ లేనిదీ తెలుసుకొనడము ఎలా అని చాలమంది అడుగుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని చాలమంది వివరించడానికి ప్రయత్నించారుగాని పూర్తిగా విజయాన్ని పొందలేకపోయారు. తరువాత సంతృప్తి ఆయిన సమాధానాన్ని ఇవ్వలేకపోయారు. వారానికి రెండుసార్లు అని కొందరు, రోజూ స్త్రీ సంభోగం

చేయవచ్చునని మరికొందరు, స్నానానికి ఒక్కసారే అని కొందరు, రెండు ఒకసారి మంచిదని కొందరు - ఇలా ఎవరికి తోచినట్లు వారు వివరించారు.

అయితే ఈ విషయములో అందరికి ఒకే సంఖ్యను చెప్పటము చాల ప్రమాదకరము. ఎందుచేతంటే మనుష్యుల ఆరోగ్యాలన్ని ఒకేరకంగా ఉండవు - కాబట్టి ఈ సంపర్కము లకు పరిమిత ఆరోగ్యముపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరికి వారు వారి శరీర పరిస్థితిని బట్టి దీనిని నిర్ణయించుకోవటం చాల మంచిది. అందరికీ ఒకేరకంగా సంఖ్యను నిర్ణయించితే కలిగే నష్టం ఏమంటే ఉదాహరణకు చెప్తాను, రోజుకు ఒకసారి చేయవచ్చునని చెప్తామనుకోండి ఇలా రోజుకు ఒకసారి అంటే దీనివల్ల బలంగాను పుష్టిగాను ఉన్న యువకునికి నష్టంలేకపోవటమే గాకుండా లాభంకూడా కలుగ వచ్చు. ఆరోగ్యము బాగా లేకుండా ఉండి పుష్టిగా లేనివారికి దీనివల్ల చాలనష్టం కలుగవచ్చు. ఇదేపరిమితి వయసుమళ్ళిన ముసలివారికి ప్రమాదాన్ని కలుగజేయవచ్చు. అందుచేత అందరకు ఒకేరకమయిన మోతాదు కుదరదు.

ఈ సందర్భంలో ఒక సంగతి గురించి చెప్తితే బాగుంటుంది. వయస్సులో, యౌవనములో ఉన్న వ్యక్తి ఎప్పుడైనా మితిమీరినప్పటికిన్ని శరీరము మంచి స్థితిలో ఉండుటచేత ఆ లోపమువల్లే ప్రమాదంకలుగకుండా కొంచెం విశ్రాంతివల్ల శరీరానికి మామూలుస్థితి యౌవనం వస్తుంది. అదేవిధంగా ముసలివాళ్ళు వారి పనులతో మితిమీరిపోయి

వచ్చే శరీరము మామూలు స్థితికి వచ్చుటకు చాల కష్టమౌతుంది. ఎందుచేతనంటే వయస్సు మీరిపోయి, ముసలివాళ్లు అయిన తరువాత సహజంగా శరీరములోని శక్తులు క్రమేణా తరుగుదలలో ఉంటాయి. కాని యౌవనంలో వున్న వారికి తె పెరుగుదలలో వుంటవి. ఈ సంగతి ప్రతి ముసలివారు తెలుసుకోవాలి. తమ యౌవనంలో వారు ఈ విషయాలలో ప్రవర్తించినట్లు వయస్సు మళ్ళిపోయిన తరువాతకూడ ప్రవర్తించితే దానివల్ల నష్టము కలుగుతుంది. ఎందుచేతనంటే పోయిన శక్తిని తిరిగి శరీరానికి ఇచ్చే తత్వశక్తి మారిపోతుంది. అంటే శక్తి అసలు ఇవ్వదనికాదు. ప్రాణం వున్నంతవరకు శరీరానికి ఏ కొంతో శక్తి ఇస్తూనే ఉంటుంది. కాని యెంత తొందరగా ఖర్చుపెట్టుకుంటారో అంత ఆలస్యంగా తిరిగి ఆ శక్తి తయారవుతుంది. యౌవనంలో ఎంతశక్తిని ఏవిధంగా ఖర్చుపెట్టినా తగినవిశ్రాంతి, ఆహారం యిస్తే చాలు. అతి తొందరలో తిరిగి ఆ శక్తి తయారవుతుంది. శరీర శక్తులు ఉడుగుట ప్రారంభమునకే ముసలి వయస్సనవచ్చు. వీరు ప్రతి విషయంలోను ముఖ్యముగా శరీరశక్తుల విషయములో చాల పొదుపుగావుండి మితంగా ఉపయోగించుకోవాలి. ఒకవేళ చేతగానితనంతో మితిమీరినా ఆ లోపము క్రమేణా శరీరములో సవరించబడుతుంది. ముసలివారు ఎప్పుడూ విశ్రాంతికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత మివ్వాలి.

ఎన్నిసార్లు సంప్రయోగాన్ని మితిమీరకుండా చేయవచ్చు-అనే సంగతిని తెలుసుకోవటానికి ఒకే మంచి

మార్గమున్నది. ఈ మార్గాన్ని అన్నిరకాల మనుషులకు సంప్రయోగాన్ని నిర్ధారణ చేసుకోవటానికి చాల ఉపయోగిస్తుంది. వారానికి ఇన్నిసార్లు అని చెప్పేదానికన్నా, ఈ పద్ధతి అనుసరించి ప్రతివారు పరిమితిని నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఆ మార్గం ఏమంటే, ప్రతివారి శరీరములోను వారి కోర్కె-అనుబట్టి, ఆలోచనబట్టి వీర్యం తయారవుతూ వుంటుంది. ఈ వీర్యాన్ని నిలవచేయటానికి మూత్రకోశమునకు క్రిందుగా ఒక చోటు వుంది. తయారయిన వీర్యము ఇక్కడకు వచ్చి నిలవ ఉంటుంది. అక్కడ వీర్యము ఎక్కువ నిలవ అగ్యేసరికి అది బయటకుపోయి, ఇంకా తయారయ్యే వీర్యానికి తావు ఇవ్వటానికి ఆ సమయములో పురుషునకు సహజముగా కామవాంఛ కలుగుతుంది. అంటే వీర్యము నిలవ యెక్కువయ్యేసరికి ఆ కోర్కె అప్రయత్నముగా ప్రతివారిలోను పుడుతుంది. అంటే కామవాంఛ శరీరములో దానంతటది పుట్టిందన్న మాట.

అలా కోర్కె జనించునపుడు కామం తీర్చుకోవాలి. అలా తీర్చుకోవటమువల్ల శరీరానికి నష్టమేమీ వుండదు. దీనినే కష్టంగా చెప్పాలంటే కామవాంఛ సహజంగా దృఢంగాను, బలముగాను వున్నవారికి రోజూ పుట్టవచ్చు. వారు రోజూ కామక్రీడలు చేయవచ్చు. కొందరికి వారానికి రెండు లేక మూడుసార్లు కలుగవచ్చు. అప్పుడు నాను అన్నిసార్లే కామవాంఛ తీర్చుకోవాలి. అదనంగా చేయకూడదు.

కామము కలిగినప్పుడల్లా అది సహజంగా కలిగిందను కోవటం పొరపాటు. కొంతమందికి ప్రతిరోజు, ప్రతి గంట

లోను కామం కలగవచ్చు. వాసితో అది సహజంగా కలిగింది, నేను చాలా బలవంతుడను, ప్రతి గంటలోను నేను సంప్రయోగము చేయవచ్చు. అని ప్రారంభించితే అతి త్వరలో శరీరం నాశనం అవుతుంది. అలా పుట్టే కామం శరీరానికి బయటి ప్రోద్బలం లేకుండా పుట్టింది కాదు. కామానికి సంబంధించిన సంగతులు వినటంవల్లనో, లేక అలాంటి బొమ్మలు చూడటం వల్లనో లేక కామానికి ప్రాధాన్యమిచ్చి ఎప్పుడూ మనసులో అలాంటి కోర్కెలను గురించి ఆలోచించటం చేతనో అలా కోర్కెలు పుట్టవచ్చు. వాటిని సహజమయినవి అనుకోనటం పొరపాటు.

ప్రతివారు యీ విషయంలో సహజమయిన కోర్కె అంటే యేమిటి, అసహజంగా బయటి ప్రోద్బలంతో పుట్టిన కోర్కె ఎట్టిది? అనే సంగతులనుగూర్చి బాగా తెలుసుకోవాలి. ఇదే బాగా అర్థమయ్యేలాగ కొన్ని ఉదాహరణలతో చెప్పుతాను. మీరు ఒక వీధిలో నుంచున్నారనుకోండి. అప్పుడు మీ ముందునుంచి ఒక చక్కని స్త్రీ బాగా అలంకరించుకొని వయ్యారంగా పోతుందనుకోండి. అప్పుడు మీరు ఆమె శరీర సౌష్ఠవమునుబట్టి అందాన్నిబట్టి మనసు ఆకర్షించబడి కామం కలుగవచ్చు. ఇది శరీరంలో దానంతట అది పుట్టింది కాదు. ఎదుటమనిషిని చూట్టంవల్ల తాత్కాలికంగా పుట్టింది. అలాగ మీరు ఒంటరిగా వున్నప్పుడు ఒక యువతివచ్చి శృంగార చేష్టలు చేస్తుందనుకోండి, అప్పుడు మీలో కోర్కె పుట్టవచ్చు. అది ఆ యువతి చేష్టలవల్ల పుట్టింది కాని దానంతట

అది శరీరంలో వీర్యం యెక్కువగుటవల్ల పుట్టింది కాదు.

అలాగే మీరు సంసారం చేస్తున్నారనుకోండి ఎప్పుడూ మీతోనే సాహచర్యంగా వుండే భార్య వుంటుంది, ఆమెను చూచినప్పుడల్లా కామం పుట్టదు. నేను చెప్పేది కొత్తగా సంసారము మొదలు పెట్టినప్పుడు గాదు. కొంత పాతబడిన తరువాత అలా వుంటూ వుండగా ఒకరోజున శృంగారక్రీడలు ఏమీ లేకుండానే కామం గలుగుతూ ఉంటుంది. అలాంటి కామం శరీరంలో సహజంగా దానంతట అదిపుట్టింది. అలాంటప్పుడు కామం తీర్చుకోవటంవల్ల శరీరానికి సుగుణంవుంది.

అదే విధంగా భార్యదగ్గర ఉండరు. ఏదోపని చూచుకొంటూ వుంటారు. అలాంటప్పుడు అప్రయత్నముగా కామకోర్కె కలిగితే అది సహజమైనది. శరీరంలో అదనంగా ఉన్న వీర్యాన్ని బయటకు పంపటానికిగాను ఆ కామవాంఛ మనస్సుకు అప్రయత్నంగా అలా కలుగుతుంది. అలా కలిగినవే సహజమైనవి. వేషాలు, అలంకారాలు చూడటంవలన కలిగే కామం సహజమైనది కాదు.

కామం కలుగకపోయినా కామక్రీడలకు సంబంధించిన కోర్కెలు ఎక్కువై బలవంతంగా కామసుఖాన్ని పొందటానికి శరీరాన్ని ఉపయోగిస్తే అది చేటుకు మూలమవుతుంది. అంటే లేని ఓపికను తెచ్చుకొని తనమనస్సులో కామం కలిగేలాగ ప్రయత్నం చేయటం తగనిపని. అలాంటి ప్రయత్నాలవలన నరాలు బలహీనమవుతాయి.

దీనికి యింకో నిదర్శనముంది. రాత్రి పరుండే సమయంలో కామవాంఛ కలిగిందనుకోండి; అప్పుడు స్త్రీతో ఆ

కోర్కెను తీర్చుకొంటారు. తరువాత మైమరచి రాత్రంతా హాయిగా నిద్రపోతారు. తెల్లవారి నిద్రలేస్తారు. అప్పుడు చాలా సంతోషంగానూ, ఓపికతోను మిగుల్తారంటే ఆ రాత్రి మీరు తీర్చుకొన్న కామం సహజమైనది. అలా కాకుండా తెల్లవారి లేచిన తరువాత బలహీనంగా నిస్సత్తువగాను వున్నట్లయితే, సహజంగా శరీరంలో లేనిశక్తి ఓపికలను తెచ్చుకొని కామక్రీడలు పొందినారన్న మాట.

శరీరంలో మామూలుగా పుట్టే కామాన్ని తీర్చుకొని సంపర్క సమయంలో ఊరిన ద్రవాలను లింగం పీల్చుకోవటానికి తగినకాలాన్నిచ్చి, నిద్రపోయి, ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత శరీరంలో నూతన ఉత్సాహాన్ని సత్తువని కూడ గలుగుతారు. మనసు చాలా ఆనందమయంతో వుంటుంది. ఈపైన ఉదహరించబడిన మార్గం ప్రతివారు సంప్రయోగ మితిని నిర్ణయించుకోనటానికి సరియైన పద్ధతి. ఈ సూత్రాన్ని బట్టి మనము కొంచెము ఇంచుమించు ఈ క్రింది విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు. మంచి బలాన్ని ఇచ్చే ఆహారాన్ని రోజూ తీసుకొంటూ ఆరోగ్యంతోను, బలంతోను మంచికండరాలతో పుష్టిగా వున్న వారికి మామూలు పరిస్థితులలో కామం సహజంగా ప్రతిరోజూ జనించుతుంది. వారు రోజూ కామసుఖం పొందవచ్చు. సామాన్య ఆరోగ్యం కలిగి పుష్టిగా లేనివారు వారానికి రెండు లేక మూడుసార్లు కామకోర్కెను తీర్చుకోవచ్చు. మొత్తంమీద బలహీనంగా వున్నవారు వారానికి ఒకసారి లేక రెండు వారాలకు ఒకసారి సంప్రయోగము చేయవచ్చు.

తగినకాలము:- తరువాత ముఖ్యమైనది సంప్రయోగమునకు తగిన కాలము. చాలమంది అభిప్రాయం ప్రకారం పగలుకన్నా రాత్రి సమయం చాల మంచిది. కొంతమంది అర్ధరాత్రి దాటినతరువాత అంటారు. ఏది ఎలావున్నాసంప్రయోగానికి ముందు శరీరానికి కొన్ని నియమాలను చూస్తే సంప్రయోగాన్ని రాత్రిగాని, పగలుగాని చేసుకోవచ్చు. ఆ నియమాలు ఏమంటే సంప్రయోగాన్ని చేసేముందు శరీరం ఏదైనా పనిచేయుటవల్ల అలసివుండకూడదు.

ఏదైనా కష్టమైన పనిని చేసినప్పుడు శరీరము అలసిపోతుంది. అప్పుడు వెంటనే స్త్రీ సంపర్కానికి దిగితే ఆ శరీరము మరీ నాశిపోతుంది, కాబట్టి తగిన విశ్రాంతి తీసుకొన్న తరువాతే యీ పనికి దిగాలి.

రెండవది:- ఈ కార్యము మొదలెట్టే సరికి కడుపు ఆహారముతో బిర్రుగా ఉండకూడదు. అంటే భోజనం చేయగానే చేయకూడదు. మన సంసారాలలో సామాన్యముగా ఇక్కడ లోపము జరుగుతుంది. రాత్రి భోజనము ఆలస్యంగా చేస్తాం. భోజనం ఆలస్యంగా చేయడం, వెంటనే పడకగదిలోకి వెళ్ళటము, సంభోగాన్ని పొందటము, తరువాత నిద్ర- ఇదే కూడనిపని. భోజనము అయిన తరువాత రెండు గంటలైనా కాలము వుండాలి. కాబట్టి భోజనము ఆలస్యంగా చేసేదానికన్నా సాయంత్రం పెందలాడేచేయటం మంచిది. పరుండేసమయానికి చాలభాగము జీర్ణమైపోతుంది. అప్పుడు సంభోగానికి ఆటంకము ఉండదు. అసలు మామూలుగా కూడా భోజనము చేయగానే నిద్రపోవటము మంచిదిగాదు.

ఎందుచేతనంటే నిద్రపోయేటప్పుడు శరీరములో రక్త ప్రవాహము నెమ్మదిస్తుంది. అంతే వరుసగా ప్రవహించదు. భోజనం చేసిన తరువాత రక్తము ఆహారము ఉన్న ప్రదేశానికి బాగా ప్రవహించి అక్కడ జీర్ణరసాలను ఊరించి అరిగేలాగ చూస్తుంది. అలాంటప్పుడు భోజనము చేయగానే నిద్రపోతే ఆ పని చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. చాలమంది అజీర్ణముతో బాధపడుతూ ఉంటారు. సందర్భము వచ్చింది కాబట్టి అప్రస్తుతమైనా ఈ విషయంలో కొన్ని వివరాలు చెప్తాను.

భోజనం చేయగానే కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. భోజనాన్ని శుభ్రముగా నమిలి మింగాలి. కాని తొందరగా మింగేయకూడదు. మగవాడు కాళ్ళతడి ఆరకుండా భోజనం చేసేయాలి అని మనలో ఒక సామెత ఎలా వచ్చిందోగాని, చాలామంది మూర్ఖంగా అలాగే చేస్తుంటారు. అలాచేస్తే నెమ్మదిగా ముందు ముందు శరీరానికి కొంతనష్టము కలుగుతుంది. ఇలా తొందరగా నాలుగు ముద్దలు మింగేయటము, తరువాత ఏదో పనిమీద వెంటనే పరుగెత్తటము చాలమంది చేస్తుంటారు. అలా ఎప్పుడూ చేయకూడదు. భోజనం అయిన తరువాత కొంత విశ్రాంతిని ప్రశాంతముగా తీసుకోవాలి. విశ్రాంతియొక్క ఆవశ్యకత మీకు ఈ క్రింది విషయంలో బాగా తెలుస్తుంది.

ఒక డాక్టరుగారు ఒకే తల్లికి పుట్టి ఒకే విధమయిన ఆరోగ్యము, ఆకారము గలిగిన రెండు కుక్కపిల్లలను సంపాదించారు. కొంతకాలము వాటికి ఒకే విధమయిన ఆహా

రాన్న యిచ్చి పెంచినారు. ఇలాచేసి ఒకరోజు మాంసాన్ని సరిగా చూచి రెంటికి సమానముగా పెట్టేరు. అప్పుడు ఆ మాంసాన్ని ఆ రెండు కుక్కలు తిన్నాయి. తరువాత ఒక కుక్కను ఒక స్థంభానికి కట్టివేసి, రెండో కుక్కను ఒక గొలుసు కట్టి వారితోకూడ నడిపించుకుంటూ ఊరిచుట్టూ చాలాసేపు తిప్పినారు. తరువాత ఇంటికి తీసుకొచ్చి ఆ కుక్కను చంపివేశారు. చంపివేసిన తరువాత దాని పొట్టను చీల్చిచూస్తే అది ఎలా తీసుకొన్న మాంసం అలాగే జీర్ణం కాకుండా వుంది. తర్వాత అదే సమయంలో ఇంటివద్ద విశ్రాంతిగా వున్న కుక్కను కూడ చంపి దానిపొట్ట చీల్చి అదితిన్న ఆహారాన్ని పరీక్ష చేశారు. అప్పుడు యీ కుక్క తిన్న ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమై పోయింది. అంటే ఆహారము తీసుకొన్న తర్వాత ఆ కుక్క విశ్రాంతి తీసుకున్నది. కాబట్టి అది తిన్న మాంసము జీర్ణ మయిపోయింది. రెండవ కుక్క మాంసాన్ని తిన్న తర్వాత డాక్టరుగారితో విశ్రాంతి లేకుండా చాలసేపు నడిచింది, అందు చేత అది తిన్న మాంసము జీర్ణంకాలేదు. దీనినిబట్టి భోజనం చేసిన తరువాత ఏదైనా పనిచేయటానికి ముందు కొంత విశ్రాంతిని తీసుకోవడం అవసరమని ప్రతివారు తెలుసుకొని అలా చేయాలి.

ఇంతవరకు సంప్రయోగానికి సంబంధించిన రెండు నియమాలను గురించి తెలుసుకొన్నాము. మూడవ నియమము ఏమనగా సంప్రయోగానంతరం అలసిపోయిన నరములు తిరిగి మామూలు స్థితినిపొంది బలవంతములగుటకు తగిన విశ్రాంతిని యివ్వాలి. ఇదికూడ చాల అవసరము. మొత్తము ఈ

మూడు నియమాలు పాటించుటకు వీలు కలుగునని తలంచి నపుడే యీ పని చేయుటం మంచిది. స్త్రీతో కామకోర్కెను తీర్చుకొని ఆ మరుక్షణమే ఏదైనా పనిమీద పోవటముగాని మంచిదికాదు. అలా చేయటంవల్ల అసలే అలిసిపోయిననరాలు మరీ అలసిపోతాయి. అందుచేత విశ్రాంతి చాల అవసరము. అప్పుడు నిద్ర అదే అప్రయత్నముగా వస్తుంది.

ఈమూడునియమాలను ఎక్కువగా రాత్రి సమయంలో పాటించడానికి వీలవుతుంది. సాయంత్రము పెందరాడే భోజనము చేయవచ్చు. పడకవేళకు జీర్ణమవుతుంది. తరువాత భార్యతో సంప్రయోగముచేసి తెల్లవారేవరకూ నిద్రపోవచ్చు. ఆ నిద్రలో నరాలు తిరిగి మంచి శక్తిని పొందుతాయి. శరీరము మంచి విశ్రాంతినికూడా పొందగలదు.

కొంతమందికి సహజముగా కామము ఎక్కువవుంటుంది. దానికి కారణాలు అనేకము. అలాంటివాతావరణములో పెరగటమువల్ల, అలాంటి కోర్కెలను హెచ్చుచేసే మాటలను ఎప్పుడూ వినటమువల్లగాని, కావాలని మరీ అలాంటి కోర్కెలతో మెలగటముగాని; యీ రకముగానే చాల కారణాలు ఉండవచ్చు. కొంతమందికి సహజంగానే శరీరములో బలం ఎక్కువగా వుండటంవల్ల కండరాలు ఎక్కువ వుంటమువల్ల కూడ ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. ఏదెలా ఉన్నా జీవితములో ఎక్కువగా ప్రాధాన్యము దీనికేఇచ్చేదానికన్నా మోతాదుగా ఉండటమే మంచిది. ఎందుచేతనంటే ఎప్పుడూ అదే దీక్ష అయితే ఇంక జీవితంలో ఏ కార్యాన్ని సాధించలేకపోవచ్చు.

కొంతమంది డాక్టర్లు విల్లిన్ లాంటివారు ఆరోగ్య సాధనకు వివాహమయినవారికి యీ సంపర్కమును ఉపయోగించు కోమని చెపుతారు. వారి అభిప్రాయ సారాంశమిది: స్త్రీని సంభోగించటమువల్ల పురుషునకు మంచి వ్యాయామము కలుగుతుంది. శరీరము ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చి నరాలు చాల సక్రమముగా బలపడి మొత్తముమీద తత్వముచాలమంచిగా మారుతుంది. సంప్రయోగములో ఊరే ద్రవాలను లింగము ఆకర్షించుటవల్ల శరీరానికి మంతిలేని మంచి కలుగుతుంది. ఈ పని శరీరానికి మంచి వ్యాయామాన్ని కూడా యిస్తుంది. కాబట్టి వివాహమైనవారు ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామున నాలుగు లేక ఐదు గంటలకు నిద్రలేచి భార్యతో కూడ కామ వాంఛ కలిగించి సంప్రయోగము చేస్తూవుంటే అది వారి ఇరువురి శరీరాలనుకూడ మంచి స్థితిలోకి తీసుకొని వస్తుంది. అయితే చాల బలహీనులకు నష్టం కలిగించవచ్చు. దృఢమైన వారి విషయంలో దీనివల్ల లాభము కలుగును. తరువాత శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. కాబట్టి అలాచేసేవారు దానికితగిన ఆహా రాన్ని తీసుకోవాలి. మామూలుగా తీసుకొనే ఆహారము లోనే నరిపెడితే అది కొంచెము సారము తీసుకురావచ్చు. కాబట్టి మంచి పోషణయిచ్చే ఆహారాన్ని - అంటే పాలు, పెరుగు, నెయ్యి పప్పు పదార్థాలు; కోడిగ్రుడ్లు మొదలయిన వాటిని విరివిగా ఉపయోగించాలి. రోజూ పాలు, పెరుగు ఎంత తాగితే అంతమంచిది. మినుములతో చేసిన వంటలు కూడ మంచి బలవర్ధకములైనవి. కొంతమందికి మనస్సు ఎంత

త్రిప్పకుండా మనం ప్రయత్నించినా అది కామక్రీడ పట్ల కుంగుతుంటుంది. మనస్సుని ఎంతో నిగ్రహించుకుందామనుకొన్నా విఫలులు అవుతుంటారు. అలాంటివారు కామంతో బాటు మంచి ఆహారానికికూడా ప్రాధాన్యమిచ్చి తీసుకొంటూ వుంటే, కొంత నష్టాన్నుంచి తప్పించుకోవచ్చును.

ఎవరికి ఎక్కువ లాభం:- స్త్రీ పురుషుల సంభోగము వల్ల ఆడవాళ్ళకు ఎక్కువ లాభమా, మొగవాళ్ళకే ఎక్కువ లాభమా అనే సంగతిని గురించి పెట్టి వివరాలు సరిగా తెలియని వారు అనేక రకాలుగా అనుకొంటూ ఉంటూ ఉంటారు. సామాన్యంగా వారందరిలోనున్న అభిప్రాయం ఏమంటే లాభం అంతా స్త్రీదే అని. పురుషులకు నష్టమేగాని లాభం లేదని! ఇది నిజంగాదని మనం లోగడ తెలుసుకొన్నాం. మితిమీరకుండా ప్రవర్తించినప్పుడు ఈ విషయంలో స్త్రీకి ఎంతలాభం వుంటుందో, పురుషునకుకూడ అంతేలాభం ఉంటుంది. స్త్రీకి అంతా లాభమేకాని నష్టం లేదనుకోవటం చాలా పొరపాటు అభిప్రాయం. గర్భం ధరించి శిశువును కనేసరికి ఆమె ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతుంది! మామూలు ఆరోగ్యం రావటానికి ఎంతకాలం పడుతుంది! అదే కాకుండా ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో జరిగేది పురుషునకు కామేచ్ఛ కలిగినప్పుడు స్త్రీతో ఆమెకు ఆ కోర్కె లేకపోయినా తీర్చుకుంటారు. దాంతో ఆమె నరాల కెన్నింటికి సంచలనం కలిగి అనేక గర్భాశయ రోగాలు రుగ్మతలు కలుగుతాయి. అంతేగాకుండా పురుషుని కామంతీరే వరకు జరిగే సమాగమానికి స్త్రీకి

నరాలు ఉద్రేకించి కామం కలుగవచ్చు. అలా జరుగునప్పటికి పురుషునకు స్ఖలనముజరిగి వీర్యము పడిపోవుటచేత స్త్రీకి అప్పుడు కలిగించిన కామాన్ని ఏమాత్రం తీర్చలేదు. అప్పుడు ఆ స్త్రీ విరామం లేకుండా నానాతాపత్రయం పడుతుంది. ఉద్రేకించిన నరాలతో, కామవాంఛ తీరక ఆమెకు యేమీా నిద్రపట్టదు. దాంతో శరీరంలో చాలా అనారోగ్యమైన మార్పులు కలుగుతాయి-స్త్రీలకు సంబంధించి రోగాలు నూటికి తొంబదిపైన యిక్కడే ప్రారంభమవుతున్నాయి. వీటిని నివారించటానికి వేరేచోట చెపుతాను. ఇలాంటి సందర్భాలలో నష్టం ఎక్కువగా స్త్రీలదే. లాభం పురుషులదే.

ఈ విషయంలో యింకో తేడావుంది. పురుషునకు స్ఖలనము జరిగినతరువాత సామాన్యంగా చాల నిమిషాల వరకు యెంత ప్రయత్నించినా తిరిగి అప్పుడే సంభోగంచేయలేడు. అంతేగాకుండా అతని శరీరాన్నుంచి కొన్నివిలువయిన ద్రవాలు పోతాయి. స్త్రీలోకూడాసంపర్కమునుచేస్తుచేస్తువుండగా కొంతసేపటికి స్ఖలనముజరిగి కొంత ద్రవపదార్థం బయటకు వస్తుందిగాని, ఇది పురుషుని ద్రవమంత సారవంతమైనది కాదు. అందుచేత స్త్రీ సంపర్కములో స్ఖలనమును పొందిన తరువాత, కొలది విశ్రాంతితో అవసరమైనచో మరల తిరిగి సంపర్కమునకు తయారు కాగలదు. ఇక్కడ స్త్రీకి, పురుషునకు చాల వ్యత్యాసముంది. సంపర్కము ఎక్కువయినచో కూడ స్త్రీలలో నిస్సత్తువ యెక్కువగును. స్ఖలనము సమయమున స్త్రీలలోకూడ కొంత నరములశక్తి బహిర్గతమవుతుంది. ఆశక్తి అదేవిధంగా పదేపదే బహిర్గతమైనచో నిస్సత్తువకు హేతువగుతుంది. అదే విషయాన్ని

ఋజువు చేయటానికి కొన్ని నిదర్శనాలుకూడ చెప్పవచ్చు. మిలటరీ వారినిగురించి అప్పుడప్పుడు వినేఉంటారు. ఆడవాళ్ళు కనపడని వాతావరణంలో వారు ఉన్నప్పుడు యెప్పుడైనా స్త్రీ చిక్కితే ఆమెను వరుసగ ఒకరితరువాతఒకరు చెరచటం ప్రారంభిస్తారు. అలా కొందరు చెరిచేసరికి ఆమెను ప్రాణాలైనా పోతాయి. లేకపోతే తీరని నిస్సత్తువ వచ్చి శరీరం స్వాధీనంలో ఉండదు. దీనినిబట్టి మనకు తెలిసేది; సంప్రయోగములో మితిమించిపోయినచో స్త్రీలకుకూడ శరీరము నాశనమవుతుంది. అలాంటప్పుడు వారికి నష్టములేదనితలంచటము వెర్రిఅభిప్రాయము. యెక్కువగా వ్యభిచారముచేసే స్త్రీలు త్వరగా ముసలివాళ్ళవుతారు. సహజమైన లావణ్య సౌకుమార్యాలు త్వరగా నశిస్తాయి. అంతేగాకుండా వారు ఎల్లవేళల తమ జీవితాలను ఆనందమయంగా గడపజాలరు. ఎల్లప్పుడు యేదో శరీర సంబంధమైన జబ్బుతో బాధపడుతూనేవుంటారు. ఇవన్నీ నష్టాలేగదా! సంప్రయోగంవల్ల సంసారస్త్రీలు పొందే అంతటి ఆనందమును వ్యభిచారస్త్రీలు అంతగా పొందలేరు.

వ్యభిచారవృత్తిలో జీవనంగడిపే భోగంవాళ్ళకువ్యభిచార ప్రారంభదినములలో అతిఆనందదాయకంగానే కనపడవచ్చు. కాని కొంతకాలము జరుగుసరికి అదివేరు విధముగా మారుతుంది. అప్పుడు సంప్రయోగంవల్ల వారికి రానురాను ఆనందమేమీ ఉండదు. దానికి కారణం ఆమె యోనిని విపరీతముగా ఉపయోగించటంవల్ల అక్కడి స్పర్శనాడులన్నీ బండబారిపోయి, కాయగాసినట్లు అయిపోతుంది.

దాంతో శరీరంలో ఉండే సరాలన్నీ పూర్తిగా అవి వాటి సక్రమ స్థానాలను పిరమ తీసుకుంటాయి. కాబట్టి ఋతుమించి వచ్చుడు నష్టాలు స్త్రీలకు, పురుషులకు సమానమే. అలాగే సక్రమంగా కలిపిన వచ్చుడులాభాలుకూడ యిరువురకు సమానం.

గర్భధారణ రతి:- స్త్రీ గర్భము ధరించిన తరువాత రమించవచ్చునా అనేదికూడా తెలుసుకోవలసిన విషయం. ప్రథమంలో ఈ విషయాన్ని గురించి చాలమంది రమించ కూడదని శాసించారు. అది ప్రస్తుతము ఒప్పుకోరు. వారి వృత్తాంతానికి ఆధారంగా జంతువులను తీసుకొన్నారు.

ఇప్పుడు ఆడజంతువు పుట్టనుకోండి. అది మొగ జంతువుతో సంగమాన్ని పొందుతుంది. దాంతో ఆజంతువు కు గర్భం వస్తుంది. అలా గర్భం వచ్చిన తరువాత మొగ జంతు వెంత ప్రయత్నించినా సరే తనతో రతి క్రియను జరుపనియ్యదు. అలా జంతువులలోనే గర్భధారణ అనంతరం కాముక క్రియలు జరుగుటలేదు - అలాంటప్పుడు మానవు లలో అసలే జరగకూడదని వీరి అభిప్రాయం.

ఈ విషయంలో జంతువులకు మానవులకు వున్న తేడా అందరూ తెలుసుకోదగ్గది. జంతువులలో కొన్ని ఋతువుల లోనే సంప్రయోగం జరుగుతూ వుంటుంది. అది ప్రత్యే కంగా వాటి జాతిని వృద్ధిచేసుకోవటానికే కలుగుతుంది. కాని మానవులలో సంప్రయోగ కోర్కె అన్ని ఋతువులలోను వుంటుంది. ఈ విషయంలో జంతువు లనుసరించే సిద్ధాంతా లను మనుష్యులకు వర్తింప చేయటం అనాలోచిత చర్య అవుతుంది.

గర్భం కలిగినప్పుడు గర్భకోశంలో ఏమి మార్పులు జరుగుతాయో తెలియనివారు నానా విషయాన్ని గురించి అనేక రకాలుగా అనుకొంటారు. కొందరి భయం ఏమనగా, గర్భం కలిగిన తరువాత ఆ స్త్రీతో సంప్రయోగించేస్తే ఆ వీర్యం గర్భకోశంలోకిపోయి, అక్కడ పెరగబోయే శిశువునకు నష్టం కలిగిస్తుందని. ఇది పొరపాటు అభిప్రాయము. ఎందుచేతనంటే పురుషుని జననేంద్రియము స్త్రీ గర్భకోశంలోకిపోయి గర్భము కలిగించిన తరువాత, ఆ గర్భకోశ ద్వారము మూసుకొనిపోతుంది. డాక్టరు లవ్రని ఇదే విషయాన్ని చెప్తాడు. 'గర్భము కలిగిన తరువాత ఇక పురుషుని ఇంద్రియాంతో పనిలేదు కాబట్టి గర్భకోశద్వారం మూసుకొనిపోతుంది, అది మూసుకుపోయిన తరువాత పురుషుడు స్త్రీతో ఎన్నిసార్లు సంభోగాన్ని అనుభవించినప్పటికి అప్పుడు ద్రవించు వీర్యము యోనిలోనేవుంటుంది. కాని గర్భ పుష్పమును చేరలేదు. కాబట్టి దీనివల్ల పుట్టబోయే శిశువునకు ఏ విధంగాను నష్టం కలుగదు.'

సామాన్యంగా నాడుకల్లో గర్భం వచ్చిన తరువాత అయిదు నెలల వరకు సంప్రయోగము చేసుకో వచ్చునని అంటారు. ఆ ప్రకారం చేస్తుంటారుకూడాను. విల్లిస్ పురుషులకు వలెనే స్త్రీలకుకూడ యెప్పుడూ కామం వుంటుందని అంటారు. మన దేశీయుడగు డాక్టరు గేంబర్సు స్త్రీలకు గర్భము వచ్చిన తరువాత కామం ఎక్కువగుతూందంటారు. అలాంటప్పుడు ఆకామాన్ని తీర్చుకోవచ్చునని సలహానిస్తారు, గర్భ ప్రారంభ దినములలో సంప్రయోగాన్ని మామూలు

ప్రకారం చేసుకోవచ్చు. ఐదు నెలలు దాటిన తరువాత లోన శిశువు త్వరగా పెరగటం ప్రారంభిస్తుంది. అప్పుడుకడుపు పైకి పెరుగుతూవుంటుంది. గర్భం దాల్చిన తరువాత సంభోగాన్ని చేయవలదని సలహా నివ్వటంలో కొంత భావము యేమంటే, అలా కామం తీర్చుకోవటం ప్రారంభించినపుడు స్ఖలన సమయంలో గర్భము సంగతి మర్చిపోయి, స్త్రీ పురుషుల శరీరాలు ఒకదాని కొకటి గట్టిగా అదుముకోవటంలో గర్భంలోని శిశువునకు ఒత్తిడి కలిగి నష్టపడ వచ్చునని. ఇలా ఒత్తిడి కలగకుండా చూస్తే కామవాంఛ ఎక్కువయినపుడుదానిని బలాత్కారంగా అణచుకోనవసరం లేదు. అయితే అప్పుడు మామూలు పద్దతిగా స్త్రీ క్రింద, పురుషుడు ఆమెపైన గాకుండా స్త్రీ పరుండి యుండగా పురుషుడు ఆమె కాళ్ళసందున కూర్చుండియో లేక ప్రక్కను తిరిగియో మొత్తంమీద ఏ విధంగానైనాసరే గర్భానికి ఒత్తిడి కలుగకుండాచూడాలి. ఇదిచాల అవసరం. కొందరు స్త్రీలు మామూలు రోజులకన్నా గర్భధారణ జరిగిన తరువాత సంప్రయోగంలో స్ఖలనాన్ని సులువుగాపొంది కామ సంతృప్తిని చెందుతారు. ఈ విషయాన్ని డాక్టరు గేంబరు వివరించారు.

ఈ సందర్భంలో ఒక సంగతి చెప్పటం బాగుంటుంది. గర్భం వచ్చినతరువాత ఎక్కువ వ్యవధితో తక్కువసారులు కాముక క్రీడలను దిగుట మంచిది. గర్భధారణ ప్రారంభములో మామూలుగా ఉన్నా రాను రాను సంప్రయోగములను తగ్గించుకొంటూ, గర్భానికి ఒత్తిడి తగలకుండాను

చూస్తూ ఉండాలి. నెలలు నిండుమన్నాయనగా సంభోగాన్ని పూర్తిగా మానివేయాలి. ఎందుచేతనంటే అప్పుడు యోని వద్ద ఏ ఒత్తిడి కలిగినను అది కొంతవరకు గర్భానికి వ్యాపి స్తుంది. ఈ నియమాలను ప్రతివారు భార్యకు గర్భం వచ్చిన తరువాత పాటించాలి.

స్ఖలనము

స్ఖలనాన్ని గురించి ఇదివరకే కొంతవరకు చెప్పినాను. అంటే పురుషుడు స్త్రీతో సంప్రయోగాన్ని పొందుచుండగా కొంతసేపటికి కామ సుఖం హెచ్చుస్థాయికి పోతుంది. అప్పుడు నరాల శక్తి వెలువడుతుంది. అదే సమయంలో లింగమునుంచి వీర్యమనే ద్రవం బయటకు వస్తుంది. అలా వీర్యం స్రవించేటప్పుడు నరాల సుఖంలో శరీరం మైమరచి పోయి చెప్పుచేతలలో ఉండదు. కళ్ళు మూతలుపడతాయి. ఇలాజరిగేదానికే స్ఖలనమని అంటారు. ఈ స్ఖలనానంతరం సుఖనిద్ర వస్తుంది.

ఇదే విధంగా పురుషునకు స్ఖలనం జరిగినట్లే స్త్రీకి కూడా సంప్రయోగము సరిపోవునప్పుడు స్ఖలనం జరుగు తుంది. తనకుకూడ అలా స్ఖలనము జరిగినపుడే స్త్రీ సంపూర్ణ కామ సుఖాన్ని పొందగలుగుతుంది. ఇది ఆరోగ్యా నికి చాల ఉపయోగపడుతుంది. అలా జరిగినపుడు ఆమె ఏ వేళలో చూచినప్పటికిన్ని కళకళలాడుతూ చాల ఆనంద

మయంగా కనబడుతుంది. నిజానికి అలాంటి స్త్రీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూ స్త్రీ సంసార సుఖాన్ని అనుభవించ గలుగుతుంది.

ఈ లాగున స్త్రీకి స్ఖలనము జరగకపోయినచో ఆమె అనారోగ్యాలు అక్కడీనుంచి ప్రారంభమవుతాయి. శరీరంలో నిస్సత్తువుగా ఉండును. నరాల నిస్సారము ప్రారంభించును. చాలమంది స్త్రీలలో హిస్టీరియాకు కారణంకూడా యిదే. హిస్టీరియా (ఉన్మాదము)గల స్త్రీని స్ఖలనంలో సంతృప్తి కలుగలాగిన ఆమె భర్త రమించుచుండినచో ఆమె కా వ్యాధి పోవును. ఇలా స్త్రీలలో స్ఖలనము కలుగకపోవుటకు లోపము ఎక్కువగా పురుషులదే. కొంతమంది పురుషులకు లింగాగ్రం అతి స్పర్శగాను సున్నితంగాను ఉండుటచేత రతి సౌఖ్యమును సరిగా అనుభవించ లేరు. వారు యెప్పుడూ అలాగే వుంటుందనుకో కూడదు. రతిక్రీడలు చేస్తూ వుండగా కొలది రోజులలో లింగమునకు అతి స్పర్శ తగ్గి మామూలు స్థితికి వస్తుంది.

పురుషులలో చాలామందికి స్ఖలనము చాలసులువుగాను, తొందరగాను కలుగుతుంది. ఇట్లు కలుగుట అంత మంచిదికాదు. ప్రస్తుతము రతి సౌఖ్యము స్త్రీ పురుషులు సమానముగా పొందుట లేదు. దానికి కారణము పురుషులకు సామాన్యంగా స్ఖలనం త్వరగాఅవటం. సహజంగా స్త్రీలకు స్ఖలనము నెమ్మదిగా అవుతుంది. అందుచేత స్త్రీకన్నా పురుషునకు ముందుగా స్ఖలనం జరుగుతుంది. అలా స్ఖలనము జరిగిన తరువాత పురుషుడు స్త్రీని రమించలేడు. దాంతో

స్త్రీకి స్ఖలనము జరుగుటలేదు. కాబట్టి పురుషులు పూర్తిగా కోర్కెను తీర్చుకొని స్త్రీలకు కోర్కెను కలిగించి వాటిని తీర్చుటలేదు. అలాకాకుండా ముందుగా స్త్రీకి స్ఖలనము జరిగేలాగ చూచి, తరువాత పురుషులకు స్ఖలనం జరిగిన అది చాలమంచిది. స్త్రీకి స్ఖలనం జరిగిన తరువాతకూడా కొంతసేపు గమనించవచ్చును ఎందువల్లనంటే స్ఖలనానంతరము యోని నెమ్మదిగా ముడుచుకొనును గాని, లింగమువలె వెంటనే ముడుచుకొనిపోదు.

ప్రతి పురుషుడు తన భార్యను ఒకసారి సంభోగించుటముతోనే ఆమె సంతృప్తిపడులాగున చేయాలి. అనగా స్ఖలనము కలుగునట్లు చూడాలి. అలాచేస్తే ఆరోగ్య విషయంలో వారి ఇరువురకుకూడా చాల మంచిది. అంతేగాకుండా ఆ విధంగా స్త్రీని సంప్రయోగములో రంజింపచేసినచో ఆ పురుషుని ఆమె యెన్నటికీ మరువలేదు. తనకోర్కెలు బాగా తీరుటవల్ల ఆమె ప్రక్కదారులు తొక్కవలసిన అవసరంకూడ లేదు. కొన్ని సంసారాలలో భార్యాభర్తలు చాల అనురాగంగా ఉండటానికి కొంతవరకు ఇదే కారణము. శారీరకంగా తన కామాన్ని తీర్చలేని పురుషుని స్త్రీ యెన్నటికీ మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించలేదు. ముందు కామించినపుడే తరువాత ప్రేమించుతుందనే విషయాన్ని ప్రారంభములోనే తెలుసుకొన్నాము. అలాంటప్పుడు కామవాంఛ తీరని స్త్రీలు వీలు అయితే వేరేమార్గాలు అవలంభించి వారి కోర్కెలు తీర్చుకోవచ్చు. ఇక్కడే స్త్రీలను నీతి చెడిపోవుటకు చాలవరకు సావకాశముంది.

అందువల్ల పురుషులు యిక్కడ జాగ్రత్తగా మెలిగి భార్యలను సంతృప్తి చేయవలసిన అవసరమువుంది. కామ సూత్రాలు తెలుసుకొందే యీ పని బహు సులువు. ఈ విషయాలలో జరిగే లోపాలను గ్రహించి వాటిని సవరించుకొని కామ సూత్రాలు ఆచరణలో పెడితే ప్రతివారు అందుకు తగిన మంచి ప్రతిఫలాన్ని పొందవచ్చు. అందుకు కావలసిన విషయాన్ని చెప్తాను.

కొంతిమందికి వీర్య స్ఖలనం తొందరగా కాకుండా సంభోగమునకు ఎక్కువగా వుంటుంది. దాంతో స్ఖలనం తొందరగా జరిగితే నరాలు సడలి హాయిగా నిద్రపోతారు. స్ఖలన సమయానికి స్త్రీలో కోర్కె జనించుతుంది. అప్పుడు ఆమె నరాలన్ని ప్రదేశంలో వుండుటచేత యెంత ప్రయత్నించినా కొంతిసేపటి వరకు నిద్రపట్టక, నిద్రపోయే భర్తను ఈర్ష్యతో చూస్తుంది. తన నరాల ప్రదేశాన్ని చల్లార్చ లేదని మనస్సులో అశాంతిని పొందుతుంది. ఈ శాంతించని నరాల ప్రదేశము ఆమె ఆరోగ్యాన్ని నెమ్మదిగా పాడుచేస్తుంది. అలాంటప్పుడు పురుషుడు ఆమె కష్టసుఖాలనుకూడ ఆలోచిస్తూవుండాలి. ఎక్కువ లోపం యెక్కడ జరుగుతుందంటే పురుషులను కామవాంఛ కలుగగానే, ఆ కోర్కె స్త్రీలలో కూడ కలుగునట్లు చేయకుండానే తీర్చుకొంటున్నారు. ఇలా ఎప్పుడూ చేయకూడదు. ఆమెతో శృంగార క్రీడలు జరిపి కామమును పుట్టేలాగ చూచి అనంతరము ఆమెతో రమించితే ఆమెకు తొందరగా స్ఖలనము జరుగుతుంది.

ఆమెలో కామాన్ని తొందరలో హెచ్చుచేయటానికి

ప్రతి పురుషుడు కొంత వ్యవధిని వినియోగించాలి కాని, పూర్తిగా రమించుటములోనే కాలాన్ని ఖర్చుపెడుతూండక. చేతితో ఆమె శరీరాన్ని అంతటినీ తడుముతూ వుండాలి. యోనికి నిలువుగాయున్న గాడికి పైభాగమున ఒక చిన్న చర్మము మడతలాంటిది పైకి ఎత్తిపెట్టుకొని ఉంటుంది. బాదముపప్పు ఆకారముగా వుంటుంటది. కొందరిలో అది అణగి పైకి కనపడకపోవచ్చు. దీనిని యోనిలింగమంటారు. ఈ యోని శిఖరమునకు, పురుషుని లింగమునకు చాలా దగ్గర సంబంధమున్నది. కామము కలిగినపుడు పురుషుని లింగము ఎలా ఉబ్బి గట్టిపడి పైకిలేచునో; అదేవిధముగా స్త్రీలో యోనిలింగ మనబడే యోని శిఖరము, కామము కలిగినపుడు ఉబ్బి ఎత్తుగాను పొడవుగాను లేస్తుంది. సంప్రయోగమునకు ప్రారంభించినపుడు చేతితో ఆమె శరీరమును అక్కడక్కడ తాకుతూ ఈ యోని శిఖరమును చేతివేళ్ళతో మెత్తగా తాకుతూవుండాలి. ఈ భాగాన్ని పదేపదే అంటుకోవటంలో స్త్రీకి కామవాంఛ అమోఘంగా పెరిగిపోవును. వాంఛ యెంతగా పెరిగితే అంత త్వరలో స్ఖలనము జరుగుతుంది. అంతేగాకుండా యోని శిఖరము చాలా స్పర్శనాడులతో నిండియుంటుంది. అందుచేత దాన్ని తాకినప్పుడల్లా స్త్రీ అమితానందాన్ని పొందును. ఇదే విషయాన్ని రమించేటప్పుడుకూడ గుర్తులో పెట్టుకోవాలి. అలా గుర్తుపెట్టుకుని లింగాన్ని యోనిలో కదిలించేటప్పుడు మెల్లగా యోని లింగానికి (శిఖరము ఒత్తిడికలిగేలా చేయాలి. అలాచేస్తే ఆ భాగము కదలిక స్త్రీని రంజింపజేస్తుంది, కొంతమందికి ఈ

ప్రకారముచేస్తే బహుసులువుగా స్ఖలనము జరుగుతుంది.

ఇదేవిధంగా శారీరకముగా ఆమెను ఉద్రేకపరచేయుటానికి యింకా రెండు మార్గాలున్నాయి. స్పర్శకు ప్రధానమైనవే ఆ రెండును. ఆ రెండును పెదవులు, కుచములు. ముందుగా యీ విషయంలో కుచాలు పరిగణించబడాలి. స్త్రీ కుచాలు, జననేంద్రియాలు చాల నేరుగా నరాల సంబంధం కలిగి యున్నాయి. వీటిని నెమ్మదిగా తాకటంవల్ల, నొప్పిలేకుండా నొక్కుటవల్ల స్త్రీకి కామసుఖం హెచ్చయి త్వరలో స్ఖలనం జరుగుతుంది. ఈ పని చేతివ్రేళ్ళతో నొక్కడాని కన్నా నోటితో నాలిక సహాయంతో చప్పరిస్తే స్త్రీకి కామ సుఖం ఇతోధికంగా ఎక్కువగుతుందని డాక్టరు మేరీస్టోప్స్ అంటారు. ఈ వివరాలు క్రింద ఇచ్చాను.

ఆ లేడీ డాక్టరు ఏమి చెప్పిందంటే; ఆమె భర్త ఏ విధంగా ఆమెనురమించినను ఆమెకు స్ఖలనంకలిగేదికాదట. ఆమె భర్త కొంతసేపు రమించి తరువాత నోటితో ఆమె కుచములను చప్పరించుట మొదలెట్టగానే ఆమెలో రతి సౌఖ్యం ఎక్కువయిపోయి, తొందరలో స్ఖలనము జరిగే దట. మామూలుగా స్వతంత్రంగా మాట్లాడే భార్యలవల్ల కూడా పురుషులు యీ రహస్యం తెలుసుకోవచ్చు. కుచము లను చేతితో తాకితే ఎలా వుంటుందని స్త్రీలను అడిగితే ఎంతో హాయిగా వుంటుందని సమాధానం చెప్తూవుంటారు. కాబట్టి స్ఖలనాన్ని కలిగించటానికి ఇవికూడా చాల ముఖ్య మైన అవయవాలు అనే సంగతి మరచిపోకండి. వినటానికి కొంత అసహ్యంగా ఉండవచ్చు. కాని యీ సందర్భంలో

ఒక చెడ్డ అలవాటును గురించి చెప్పుతా. స్త్రీ శరీరానికి సహజమైనట్టి అందము ఎక్కువగా ఆమె కుచములపై ఆధారపడి యుంటుంది. సక్రమమయిన కుచములు యువతి యొక్క శరీర ప్రతిభ సూచిస్తాయి. అలాంటప్పుడు వీటిని సక్రమంగా ఉపయోగించుకొని సహజ లావణ్యం, ఆకారం పోకుండా చూడాలని ప్రతి పురుషుడు తలంచాలి. కొంతమంది ఈ విషయాన్ని గురించే ఆలోచించరు. వారి కామంలో మంచి చెడ్డలు చూడకుండా యిష్టంవచ్చినట్లు వీటిని సాగదీస్తారు. అలా చేసేటప్పుడు స్త్రీలు బాధపడినా లెక్కపెట్టరు. దాంతో కుచముల ఆకారం అంతా నాశనం అవుతుంది. స్పర్శకూడ తగ్గిపోతుంది. దాంతో కుచములు తాకినవల్ల స్త్రీకి ఆనందం ఏమీ కలగకపోవచ్చు. కాబట్టి యీ భాగాన్ని అతి సున్నితంగాను, జాగ్రత్తగాను, వాడుకోవాలి. హద్దుమీరి ప్రవర్తించకూడదు. భర్తలు దూరదేశములో ఉన్నప్పుడు కొందరు స్త్రీలు ఎడబాటును సహించలేక తలగడలు మొదలయినవాటిని కుచములకు ఒత్తిడి కలుగునట్లు అద్దుకొంటారని వింటుంటాము. ఇంతకీ తెలుసుకోవలసింది యీ భాగాలను సున్నితంగా తాకుటవల్ల కూడా స్త్రీలో త్వరగా స్ఖలనాన్ని తీసుకొనిరావచ్చు.

వీటి తరువాత ప్రాధాన్యత పెదవులకు వస్తుంది. పెదవులుకూడ స్పర్శనాడులతో కూడుకుని ఉంటాయి. యువతి పెదవులను పురుషుడు తన పెదవులతో అదిమిపట్టి ముద్దు పెట్టుకొంటే స్త్రీలో కొంత ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది. అంతే సంభోగం చేయునపుడు మధ్యమధ్య చుంబనాలను కూడా

చేస్తుంటే స్ఖలనము స్త్రీలలో త్వరగా కలగటానికి సహాయ పడుతుంది.

పురుషులు ఈ కామనియమాలు ఏమీ పాటించక పోవుటవల్ల చాలమంది స్త్రీలకు వారికికూడా పురుషులవలె స్ఖలనము జరిగి జిగురుకలిగిన ద్రవం బహిర్గతమగుననే సంగతి తెలియనే తెలియదు. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టిన ఒక స్త్రీతో స్త్రీలకుకూడ స్ఖలనము జరుగునని చెప్పగా 'అలాంటి అసాధ్య విషయాన్ని నమ్ముటకు తాను తెలివి తక్కువ దాననుకాను' అని ఆమె సమాధానము చెప్పెనని డాక్టరు మేరీస్టోప్సు చెప్పినారు. చాల మంది స్త్రీలు వారికి కూడ స్ఖలనము జరుగుననే సంగతి తెలియకుండానే పిల్లలను కంటున్నారు. ఈ అన్యాయము అంతా పురుషులదే అనక తప్పదు. వారు పాటించవలసిన నియమాలు పాటించి నచో, అలాంటి విజ్ఞానము, దానివల్ల వచ్చే నష్టాలు ఏమీ వుండవు. వీటిగురించి అందరకు తెలియకపోవటమే యిందుకు కారణం.

స్త్రీలలో త్వరగా స్ఖలనం జరగకపోవటానికి ఇంకొక కారణముంది. ఆమెకు చిన్నప్పటినుంచి కామం అంటే చాల నీచం అన్నట్లుగా బోధిస్తారు. దాంతో ఆ విషయానికి సంబం ధించిన కోర్కెలను అణచుకోవాలి, పైకి రానివ్వకూడదు అని ఆమె తలంచుతూ ఉంటుంది. అంతేగాకుండా తనలో ఎలాంటి కాముక కోర్కెలు ఉన్నప్పటికీ, వాటిని బయట పెట్టినచో ఆమె భర్త ఏమనుకుంటాడో అని ఆమె మెల్లప్పుడూ భయపడుతూ ఉంటుంది, దాంతో ఆమెలో కామ కోర్కె

నెమ్మదివాల్సి స్ఖలనం కొంతవరకు జరగకపోవచ్చును. ఈ విషయాలలో సిగ్గుపడవలసినది, అసహ్యపడవలసినది నీచంగా చూడవలసినది ఏమీ లేదని, కామము అనేది భగవంతుడే పవిత్రమైన ప్రకృతి అభివృద్ధికి పుట్టించినాడని, ఇది జీవ రాసులలో అతి సహజమైనదనిన్నీ భార్యకు తెలిసేలాగ ప్రతి భర్తయు ప్రయత్నము చేయాలి. అంతేగాకుండా ఆమెకు యీ విషయాలలో పూర్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇచ్చి ఆమె ఉద్దేశాలను దాచకుండా చెప్పేలాగ చూడాలి. భర్తలు తమ ప్రవర్తననుబట్టి, వారి భార్యలను వారి ఇష్టమువచ్చినట్లు తయారు చేసుకొనవచ్చు. మీ భార్య మీతో స్వతంత్రంగా మెలగాలని మీరు ఎంచినట్లయితే ఆ రకంగా మీరు ఆమెకు బోధించి తయారుచేయగలరు. చేసుకోవలసినది నిశ్చయము. అలాంటి స్వాతంత్ర్యమును భార్యకు ఇచ్చి కామవిషయంలో ఆమెయే మొదటి ప్రయత్నములను చేయులాగున, ఎక్కువ పాత్రను చురుకుగా నిర్వర్తించు లాగునచేస్తే ఇది కూడ ఆమెలో త్వరగా స్ఖలనము జరుగుటకు కొంతవరకు ఉపయోగపడుతుంది.

తరువాత విషయము ఏమంటే కొంతమందికి సంప్రయోగాన్ని సరిగాచేయలేమని భయం. ప్రథమంలో ఒకసారి సంప్రయోగాన్ని చేసివుంటారు. అప్పుడు స్త్రీని ముట్టగానే స్ఖలనం అయి వుంటుంది. దాంతో తనకు స్త్రీ తాకిడి కలిగితే చాలు స్ఖలనం అవుతుందని ఆందోళన పడతారు. ఇలా గొడవ పడటంలో స్త్రీకి స్ఖలనాన్ని ఏ మాత్రమూ కలిగించలేరు.

ప్రథమంలో సంప్రయోగంలో అనుభవము లేనప్పుడు కామానికి సంబంధించిన కోర్కెలు విపరీతంగా ఎప్పుడూ మనస్సులో ఉంటూవుంటాయి. ఈ కోర్కెలు ఎంత ఎక్కువగా వుంటాయో అంత ఎక్కువగా వీర్యము తయారవటము ప్రారంభిస్తుంది. ఇలా వీర్యము ఎక్కువగా తయారై నిలవ యుంటే దాంతో స్త్రీని కలుస్తేచాలు ఏమీ కాలం జరగకుండానే పురుషునకు స్ఖలనం జరుగుతుంది. ప్రారంభంలో సామాన్య మానవుల కందరికీ ఆ రకంగానే వుంటుందని డాక్టర్లు చెప్పతారు. అందుచేత వీర్యము యెక్కువగా తయారయి నిలువవుండే పక్షంలో త్వరగా పురుషులకు స్ఖలనం సంప్రాప్తమవుతుంది. అలాంటప్పుడు అతను చేయవలసినది ఆ సంబంధమైన కోర్కెలను మనస్సులోకి అదనంగారానివ్వకుండా చూడాలి. అలాంటి కోర్కెలను తగ్గించితే వీర్యము తయారవుట జోరు తగ్గుతుంది. దాంతో కొంత నిగ్రహశక్తి వస్తుంది. అప్పుడు తనకు త్వరగా స్ఖలనము జరుగకుండా నిలుపుకోవచ్చు. అలా నిలుపుకోవడము చేతనయితే స్త్రీలో స్ఖలనాన్ని దీర్ఘకాలం రమించి తీసుకొనిరావచ్చు. కాబట్టి ఈ రకంగా బాధపడేవాళ్ళు యీపై సలహాలతో పాటు కొన్ని ఇతరవివరాలుకూడ తెలుసుకోవాలి. వారు భార్యను చేరబోవునప్పుడు తమ సంప్రయోగము విజయవంతము కాబోదని, భార్యకు సంతృప్తి చేయజాలమని ఆమెముందు సిగ్గుతో తలవంచుకోక తప్పదని అలాంటి భయాలతో ఎల్లప్పుడూ ఉండకూడదు. నేను మొదటినుంచి చెప్పుచున్నట్లు ఈ భయాలు నిజంగా మానవులను బలహీనులను

చేస్తాయి. ఏమీ భయం లేకుండానే భార్యవద్దకు చేరాలి. కొంతకాలం సంసారం చేసేసరికి జననేంద్రియాలు బలపడి వీర్యమును నిలుపగలశక్తి దానంతట అదే వస్తుంది. లోపల చాల అధనంగా తయారయి నిలువ వున్న వీర్యము తగ్గి పోయిన తరువాత తొందర స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించటం అదే క్రమంగా వస్తుంది. పరిస్థితి యీ విధంగా వున్నదని వారి అసలు సంగతి భార్యతో చెప్పటం మంచిది. తనకు ఈ విషయాలలో ఆదే ప్రారంభమనియు. కొంతకాలం పోయిన తరువాత పరిస్థితి బాగుపడగలదనియు, చెప్పితే సిగ్గుపడవలసినదేమీయూ ఉండదు. వాస్తవానికి ఇదిన్నీ నిజమే.

హస్తప్రయోగం చేసుకొనేటప్పుడు స్ఖలనము జరగటానికి చాలసేపు పడుతుంది. దానికి కారణం వాటిలో వీర్యము అంతగా ముందే తయారయి తిత్తులలో నిలువ యుండదు. రమించటము మొదలెట్టినపుడు అప్పటికప్పుడు తయారయి స్ఖలనం జరగాలి. అందుచేత ఆలస్యం అగుతుంది. అలాగే ఎక్కువగా వీర్యము తయారయి నిలువ లేనివారికి స్ఖలనము కొంచెము ఆలస్యముగా జరుగుతుంది. ఎప్పుడూ ఏదో పని చేసుకుంటూ తీరుబడిలేకుండా ఉండే వారికి కామకోర్కెలను గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచించటము కుదరదు. అట్టివారికి వీర్యము ఎక్కువ తయారయి నిలువ ఉండదు. ఈ వీర్యం ఎక్కువ తయారవటంలోను తక్కువ తయారవటంలోను మనిషి బలముపై ఆధారపడియుండదు. మనిషి చాల బలహీనుడయినప్పటికీ ఎప్పుడూ కామకోర్కె-

అని మనస్సులో పెట్టుకొంటే వీర్యము ఎక్కువ తయారయి నిలువయుండవచ్చు. బలవంతులై చాలా పుష్టితో ఉన్నవారు అలాంటి కోర్కెలను మనస్సులో పెట్టుకోకపోతే యిలా ఎక్కువగా వీర్యము తయారయి నిలవయుండను. అదేరకంగా చాలా లావుగలిగి పుష్టికరంగా ఉన్నంత మాత్రాన స్త్రీని రమించుటలోనూ, సంతృప్తిపరచుటలోను సమర్థుడని అనుకోవటము కూడా [illegible]. శరీరంలో పుష్టితనమునకు, ఈ రకంగా విజయాన్ని పొందటానికి యే విధమైన సంబంధము లేదు. కాబట్టి కాముక చర్యలలో అందరూ సమానులే. కామసూత్రాలు పాటించినవారే విజయమును సంపాదించగలుగుతారు. అయితే పుష్టికరంగా మంచి కండరాలతో వుండేవారు ఎక్కువ వీర్యాన్ని శక్తిని ఖర్చుపెట్టుకొన్నా దాన్ని తిరిగి త్వరలో పొందగలుగుతారు.

స్త్రీలు స్ఖలనమునుగురించి తెలుసుకోవాలి. పురుషుల జననేంద్రియ పరిమాణాలు ఒకే విధముగా ఉండవు. కాని ఇటువంటి హెచ్చుతగ్గులు చాలా అరుదుగా చూస్తాము. సంప్రయోగం చేయుటకు అనేక మార్గాలున్నాయి. పడుండి చేయుటకు అనేక మార్గాలున్నాయి. పడుండి చేయవచ్చును, ప్రక్కలకు తిరిగి చేయవచ్చు, కూర్చొని చేయవచ్చు, ఏటవాలుగా నుంచుని చేయవచ్చు, వీటినే కొలదిమార్పులతో చూపుతూ అనేకరకాలుగా సంప్రయోగాన్ని చేయవచ్చు. అయితే అన్నిరకాలు సుఖాన్ని పొందటానికి పనికిరావు వారి జననేంద్రియముల హెచ్చు తగ్గులనుబట్టి ఒకరికి ఒకొక మార్గం సుఖవంతంగా వుంటుంది. కాని ఎన్నిరకాలు వీలుపడితే

అన్ని రకాలుగా గమనించి వాటిలో ఏ రకంగా చేస్తే భార్యకు ఎక్కువ సుఖం ఉంటుందో తెలుసుకొని ఆ ప్రకారం చేస్తే బాగుంటుంది. మొత్తం సంభోగాన్ని దాదాపు ఎనభై యి విధములుగా చేయవచ్చునంటారు. వాటిల్లో పైన చెప్పుకొన్న నాలుగు విధములలో చాలమందికి ఏదో ఒకటి నచ్చుతుంది. అలా నచ్చిన మార్గాన్ని అనుసరించితే స్త్రీలో స్ఖలనము త్వరగా జరుగుటకు ఉపయోగించుతుంది.

కొంతమందికి ఆరు అంగుళాలకు మించి పొడవుగల లింగముంటుంది. అప్పుడు మామూలుగా సంప్రయోగాన్ని చేస్తే అది కావలసిన లోతును మించి వెళ్ళితే ఒక్కసారి గర్భాశయాన్ని ప్రక్కలకు నెట్టివేసి స్త్రీకి నొప్పి కలిగించవచ్చు. అప్పుడు ఆమె బాధను తెలుసుకొని లింగాన్ని బాగా లోతుగా పోనివ్వకుండా ఉండాలి. ఆమెకు బాధ లేనప్పుడు ఎంత లోతుగాపోయినా పరవాలేదు. అది తక్కువ వెళ్ళింది, లేక హద్దుమీరి వెళ్ళింది, రమించునప్పుడు స్త్రీకి తెలుస్తుంది. ఆమెను అడిగి తెలుసుకొంటూ వుండాలి. లింగము ఎక్కువపొడవు వున్నవారు స్త్రీకి వెనుకనుంచి యోనిలో లింగప్రవేశము చేసినచో సరిపోతుంది. అలాగే స్త్రీపురుషులు పక్కపై ఒకరికి ఎదురుగా ఒకరు ప్రక్కవాలుగా పరుండి సంభోగము చేసికొన్నను సరిపోతుంది. పురుషలింగమునకు పొడవులో హెచ్చుతగ్గులున్నట్లుగా స్త్రీలోకూడా యోని లోతు హెచ్చుతగ్గులుండును. అవన్నీ చాల అరుదు. ఎలా వున్నా సరే కొన్ని రకాలు గమనించిచూస్తే అందులో ఒక రకం సరిపోతుంది.

లింగము కామసమయంలో అసాగా లేచినప్పుడుఅయినను అ.గాఢాలింగనాక లేనప్పుడు అలాంటిపురుషులు స్త్రీని రమించినప్పుడు, లింగము ఎల్లవేళల యోని శిఖరమునకు నొక్కుచు అక్కడ ఒత్తిడి ఎక్కువ కలిగినచో, స్త్రీలో త్వరగా స్ఖలనము కలుగుతుంది.

రమించుచుండగా పురుషునకు స్ఖలనముజరిగేముందు ఆగి మనసును కామాన్నుండి మరల్చి యింకా ఏదైనా విషయాన్ని గురించి ఆలోచించుచూవుంటే, అప్పుడు స్ఖలనము జరగకుండా కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆగుతుంది. తరువాత మళ్ళీ కామక్రీడలు తిరిగి ప్రారంభించవచ్చు. ఈ పద్ధతి అలవాటు చేసుకొంటే మధ్యమధ్యలో ఆగి స్త్రీకి స్ఖలనము జరిగేవరకూ సంభోగాన్ని చేస్తూనే వుండవచ్చు.

సంప్రయోగంలో స్త్రీ మొదలకుండా పడుండే దాని కన్నా పురుషునితోబాటు కొంత కదలిక కార్యక్రమాన్ని తీసుకొంటే ఆమెలో స్ఖలనము తొందరలో కలుగుటకువీలు పడుతుంది. ఆమె గాఢ సంభోగ సమయంలో తన పిరుదులను, తొడలను కదుపుటకు ప్రయత్నించినచో కామసుఖాన్ని ఎక్కువగా పొందగలుగుతుంది. ఇలా చేయుటకుగాను పురుషుడు స్త్రీపై పడుకొనినప్పుడు తన బరువునుఆమెపై ఆనకుండ ప్రక్కపై చేతులపైనా కాళ్ళపైనా ఆధారము చేసుకొనినచో స్త్రీ తన శరీరమును వెనుకకు ముందుకు కదల్చి తన సుఖమును ఎక్కువ చేసుకొనుటకు వీలుంటుంది. ఆ విధంగా ఆమె చేయులాగున చూడటం చాలామంచిది.

పిటి అన్నిటికన్నా స్ఖలనము స్త్రీకి త్వరగా జరుగుటకు ఇవి తోడ్పడుతాయి. సంప్రయోగ ప్రారంభములో పురుషుడు మెల్లగా కదలటము; తరువాత స్త్రీ కామాన్ని తీర్చుకోవటానికి కదలికలు ప్రారంభించటము ఇలా స్త్రీయే కొంతసేపు కదలించటము ప్రారంభించిన తరువాత ఆమెకు స్ఖలనము జరుగుతుంది. తరువాత పురుషుడు కదలికను ప్రారంభించి తనకు స్ఖలనము కలుగువరకు రమించవచ్చు; లేదా ఈ పద్ధతినే యిరువురకు ఒకసారి స్ఖలనము జరుగులాగున చేసుకోవచ్చును. ఈ పద్ధతి ప్రారంభములో స్త్రీని పురుషునిపైన పరుండనిచ్చినచో ఆమె కదలికకు చాల వీలుగా వుండును. సంప్రయోగ సమయమున కదలిక స్త్రీపురుషులు ఉభయులకుకూడ చాలమంచిది. అలాకాకుండా పురుషుడు కదలికనుచేయుటం, స్త్రీ కదలకుండా పరుండటమువల్ల ఆమెలో కొంత అనారోగ్యానికి కారణమగుతుంది. ఆమె కూడ కదలుచుండినచో శరీరములోని అన్ని భాగములకు చలనము కలిగి మంచి వ్యాయామమువలె శరీరమును ఆరోగ్యముగా వుంచును.

తనలో స్ఖలనం తొందరగా జరుగకుండా ఉండుటకు పురుషుడు కొంత నిలుపుదల శక్తినికూడ కలిగి యుండాలి. ఇది లేనప్పుడు పురుషునకు అతిసులువుగా వీర్యం బయటకు రావచ్చు. రతి సమయమున ఇంత తొందరగా రాకుండుటకు చాలమంది ఔషధములను వాడుచుంటారు. మందువల్ల ఏమీ ప్రయోజనము లేదు. ఈ సందర్భంలో మందులు ఏమీ పని చెయ్యవు. లింగానికిపైగా శరీరము లోపలిభాగములో స్ఖల

నాన్ని కలిగించే రెండు కండరాలున్నాయి. ఈ కండరాలను బలముగా తయారు చేసే స్ఖలనాన్ని కావలసినంత సేపు నిలుపుచేయటానికి శక్తి వస్తుంది. ఇది చాలమంచిమార్గము, చాల సులువైనదికూడాను. అది ఏమంటే మూత్రాన్ని విసర్జించటానికి పోసేటప్పుడు (ఒకటికి) మూత్రాన్ని ఏకధారగ పోదు అలా చేయకుండా మూత్రం కొంచెంగా వెళ్ళేలాగున నొక్కటం తరువాత మూత్రం అలా వేగంగా పోతుంటే మూత్రకోశంవద్ద కండరాలను బిగబట్టి ప్రవహించకుండా ఆపుచేయటం, మళ్ళీ ప్రవహించేలాగ చేయటం, తరువాత మళ్ళీ ఆపుచేయటం - ఈ విధంగా ఒకటికి వెళ్ళటం పూర్తి అయ్యేవరకూ చేస్తుండాలి. ఒకటికి ఎప్పుడు పోయినా సరే ఇలాగే చేయాలి. ప్రథమంలో చేయలేకపోయినా అభ్యాసంతో చేయగలుగుతారు. దాంతో లోపలి కండరాలకు మంచి వ్యాయామంవల్ల బలం కలిగి మీ అదుపాజ్ఞలలోకి వస్తాయి. అప్పుడు ప్రవహించే మూత్రాన్ని ప్రవహించకుండా ఎలా నిగ్రహించారో ఆవిధంగానే స్ఖలనము జరుగుచుండగా అది జరక్కుండా నిగ్రహించుకో గలుగుతారు. ఆ విధంగా స్త్రీకి స్ఖలనము జరిగేవరకూ మీ స్ఖలనమును కూడ నిలుపుకో గలుగుతారు.

ఇంతటితో దీనికి సంబంధించిన వివరాలన్ని తెలుసుకున్నారు. ఇంక కొన్ని చెప్పి దీన్ని ముగిస్తాను. పురుషునితో పాటు తనకుకూడ ఆరోగ్యమునకు స్ఖలనము జరుగుట చాల అవసరమని ప్రతి స్త్రీ గుర్తించాలి. ఈ సంగతివారికి

తెలియనప్పుడు పురుషుడు తెలియజెప్పి దాని ఆవశ్యకత ఆమె గ్రహించేలాగున చూడాలి. దానితో ఆ స్త్రీ కూడా తనలో స్ఖలనము కలగాలి అనే పట్టుదలతో ప్రయత్నించాలి. పూర్తి భారమును పురుషునిపై వదలివేయుట కూడ మంచిది కాదు. అందుకుగాను వారు చేయగలిగినంత చేస్తూ వుండాలి. స్త్రీ ముఖ్యముగా వివాహితజీవితములో తెలుసుకోవలసిన విషయాలు గురించి "యువతి" అనే పుస్తకములో వ్రాశాను. దీనిని స్త్రీలంతా చదవటం మంచిది. వారి భర్తలతో కూడా యీ పుస్తకం చదివేలాగ చూస్తే యీ విషయాలు సులభమవుతాయి.

సంసారంలో భార్యకు శారీరకంగా పూర్తి సౌఖ్యాన్ని యివ్వటం ప్రతి పురుషుని విధి. ఆ విధంగా ఆమెను సంతృప్తి పరుస్తే వీటికి ఆమె వేరే చెడుపనులు చేయవలసిన అవసరం వుండదు. నీతిని కలిగి వుండటానికి చాలా సావకాశం వుంది. కాబట్టి తన భర్త తన కామశక్తిని యితరత్రా వ్యభిచారముతో ఖర్చుపెట్టక తనకు కోర్కె కలిగినప్పుడు ఆ కామ వాంఛను భార్యతో తీర్చుకోవటం మంచిది. అప్పుడు ఉభయులు సుఖపడగలరు. ఒక మిత్రుని కుటుంబములో ఈ క్రింది కథ జరిగిందని విన్నాను. భర్త వ్యభిచారంగా తిరుగుతున్నాడట. అప్పుడు అతని భార్య అతనివద్దకుపోయి "నీకు మొగతనం అంత ఎక్కువగా వుంటే యింకా నాలుగుసార్లు నా దగ్గరకే రారాదా? అక్కడికీ-ఇక్కడికీ పోవటం ఎందుకు? అని అడిగిందట. బాగా అడిగింది కదూ?

స్త్రీ పురుషుల సంబంధాలనుగురించి డాక్టర్ హామిల్టన్ అనువారు నాలుగు సంవత్సరాలు కృషిచేసి సంబంధ లోపాలు అనే పుస్తకంలో ఇలా వ్రాశారు: "భార్యాభర్తల మధ్య రతి సంబంధమైన సంప్రయోగ కార్యాలు ఇరువురను సంతృప్తికరంగా వుండే వారిరువురకు మధ్య వచ్చే అనేక యితర యిబ్బందులను చాలవరకు లెక్కచేయరు." అంటే ఆ సంబంధం సరిగా సంతృప్తికరంగా లేకపోతే ప్రతి స్వల్ప విషయానికి తగాదాలు పడుతుంటారన్నమాట. కాబట్టి సుఖమైన సంసార జీవితానికిగాను పైన వివరించిన రహస్యాలు అందరూ తెలుసుకోవటం మంచిది.

ప్రఖ్యాతి మానసిక శాస్త్రవేత్త అగు డాక్టర్ జాన్ బినాట్‌సన్ అనువారు యిలా వ్రాశారు : "రతి సౌఖ్యము జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయాలలో ఒకటి. వీటి వివరాలు సరిగా తెలియని స్త్రీపురుషులు జీవితంలో సుఖాలనుపోగొట్టుకొని నాశన మవుతున్నారు" మన నాగరికత సాంప్రదాయం స్త్రీపురుష విజ్ఞానాన్ని వ్యాపింపచేయక పోనటంవల్ల ఈవిషయాలు యేమీ తెలియని అనేక లక్షల స్త్రీ పురుషులు ప్రతి సంవత్సరం వివాహమాడి ఆనందమయమైన సంసార జీవితాలను భగ్నం చేసుకొంటున్నారు. ఈ విజ్ఞానము అంతా తెలుసుకొన్నప్పుడే సంసారాలు బాగుపడతాయి.

నవీనంగా యీ సందర్భంలో ఒక విషయం కనుగొనబడింది. ప్రతి స్త్రీకి పదిహేనురోజుల కొకసారి కామవాంఛ హెచ్చుగా వుంటుందట. ఇందులో సందేహం లేదు. తమ జీవితాలను స్త్రీ పురుషులలో వుండే రహస్యాలను తెలుసు

కోవటానికి వినియోగించిన సేథావులగు ఒక్కో స్త్రీ ఋతుస
మయాన్ని కనుగొని చెప్పేరు. దీనిబట్టి 15 రోజుల కొకసారి
అంటే నెలకు రెండుసారులు యెక్కువ కామం ఆకవారితో
కలుగుతున్నమాట. అంటే మిగతా కాలంలో అసలు
కామం ఉండదనికాదు. స్త్రీకి పురుషునిలాగే ఎల్లప్పుడూ
కామం ఉంటుంది. అయితే అప్పుడు యెక్కువగా వుంటుంది.
దానికి కారణం ప్రకృతే. ఏదైనా పనులలోపడి కామాన్ని
మర్చిపోతే పిల్లలు పుట్టరు. పిల్లలు లేకపోతే జాతినిలవదు.
అందుచేత కామాన్ని మర్చిపోకుండా ప్రకృతి 15 రోజుల
కొకసారి కామాన్ని యెక్కువచేస్తుంది. (అది ప్రతిసారి రెండు
లేక మూడు రోజులవరకు ఉండవచ్చు. అందుచేత పురుషులు
తమ కామశక్తిని నిలవచేసి ఆ సమయంలో ఉపయోగిస్తే
స్త్రీలు త్వరగా రంజింపజేయబడగలరు.)

ఈ కాల నిర్ణయములో పరస్పర భేదాలున్నాయి.
కొందరు వారంరోజులకు స్త్రీ బయటవుంటుందనగాను, ముట్టు
అయినతరువాత ఒకవారానికి కామం యెక్కువౌతుందంటారు.
మరికొందరు కొంచెము అటని, కొంచెము ఇటని అంటారు.
భార్యకు కామం ఎప్పుడు ఆ విధముగా ఎక్కువగుతోందో
తెలుసుకోవటం బహుసులువు. కామం యెక్కువగా వున్న
పుడు, ఏదో పని కల్పించుకొని ఎప్పుడూ భర్తతో మాట్లాడ
టానికి ప్రయత్నిస్తుంది. భర్త మాటలు వినటానికి ఎంతో
ఆనందాన్ని పొందుతుంది. మామూలు రోజులలో కన్నా
ఎక్కువ చనువుగావుంటుంది. ఏమైనా ప్రేమ సంబంధమైన

పనిచేసే నాటిని చురుకుగా స్వీకరించి చాల చలాకీగా ఉంటుంది. అదే రతిక్రీడను ఎక్కువగా తగినకాలము అప్పుడామె తొందరగా స్ఖలనాన్ని పొందగలుగును.

కొంతమంది పురుషులకు స్త్రీలకన్నా ఎక్కువకామం ఉంటుంది. దానివల్ల స్త్రీలకు అంత నష్టములేదు. అలాగే పురుషునకు మించిన కామము స్త్రీకి ఉండవచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆమె భర్తను పదేపదే కాముకకేళికి అడగవచ్చు. అది భర్తను మితిమించినచో శరీరము పాడవును. ఎక్కువ సంభోగమువల్ల స్త్రీకన్నా పురుషుడు తొందరగా నాశనమవుతాడు. దురదృష్టంకొలదీ ఎవరైనా ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఉంటే వారికి ఈ క్రింద సలహాలు ఉపయోగిస్తాయి. రోజూ తీసుకొనే ఆహారము చాల పోషకవంతకమైనదిగా ఉండాలి. మంచి విశ్రాంతిని తీసుకుంటూ యెక్కువగా నిద్రపోతూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ బాగా గాలి వీచేచోట కాలం గడపాలి. తరువాతఅట్టివారుభార్యతో కామమునకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యమివ్వకూడదు. వారిరువురిమధ్య ప్రేమ అత్యధికంగా ఎక్కువయేలాగ పురుషుడు కృషిచేయాలి. అలాచేస్తే వారిరువురి మధ్య కామానికి ప్రాధాన్యంపోయి ప్రేమ అగ్రస్థానం పొందుతుంది. అలాచేయటంలో ఆమెకొంత నెమ్మదిస్తుంది. పురుషుడు మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా మంచి సత్తువగలవాడవుతాడు. వాటితోబాటు వారిరువురను ప్రేమ పాలించుటచేత అన్నింటిలోను కొలది కాలములో సమానులవుతారు. తరువాత పైన వివరించబడిన కామ సూత్రాల మార్గాలు అన్నీ ఆచరణలో పెడితే స్త్రీలను త్వరగారంజింప

జేయవచ్చు. మూత్రాన్ని విసర్జించినప్పుడు చేయవలసినపద్ధతిని పై కార్యము చేస్తే స్ఖలన నిగ్రహశక్తి ఎక్కువయి ఎలాంటి స్త్రీనైనను రంజింపజేయ గలుగు పటిమ కలుగుతుంది. ఈ పద్ధతులలో నాకెరువుదు సమాను అనటానికి సావకాశాలెక్కువున్నాయి.

వీ ర్య ము

వీర్యాన్ని గురించి ప్రతివారు సరియైన సంగతులు తెలుసుకోవలసిన అవసరం చాలవుంది. అసలు సంగతులు తెలియక చాలమంది భయాందోళనకు లోనవుతారు. దీనిని గురించి వారు తెలుసుకొన్న సంగతులుకూడ ఆ విధంగానే భయపెట్టేవిగా వుంటాయి. దానికి కారణం అలా భయపెట్టే వ్రాతలు వ్రాసేవారు వాటికి సంబంధించిన పూర్తి జ్ఞానాన్ని సంపాదించకుండానే వ్రాయటం ప్రారంభించటమే. ప్రస్తుతం వాడుకలో ఉన్న వాటిని గురించి ముందుగా చెప్తాను.

మనలో చాలమంది ఏ విధముగా నమ్ముతారంటే రక్తంలోంచి వీర్యం తయారవుతుందని స్త్రీతో సంభోగించే టప్పుడుగాని లేకపోతే ఏ చేతితోనో లింగానికి తాకిడి కలిగించి (హస్తప్రయోగము) నప్పుడుగాని అప్పటి కప్పుడు రక్తంనుంచి తయారయి బయట పడుతుందని తలుస్తారు. అసలు యీ వీర్యమనేది ఎక్కడ తయారవుతుందో కూడ సరిగా తెలుసుకోరు. అంతా ఊహతోనే తెలుసుకోవ టానికి స్వతంత్రంగానే ప్రారంభిస్తారు. కామకోర్కె తీర్చుకో

భోజనములను బహుశా రక్తాన్ని ఉపయోగించుకొని తిరగను లోనే తయారవుతుందేమో అని కొంతమంది ఊహించుకొం వచ్చు, కాని తరువాత రక్తానికి, వీర్యానికి నిష్పత్తి చాలా భారీగా వేశారు కొంతమంది నలుబది రక్తపుచుక్కలనుంచి ఒక చుక్క వీర్యము తయారతుందంటారు. ఈ విధంగా వీర్యం తయారౌతుందని చాలమంది తెలియనివారు ఊహిస్తారు. ఈ అంచనాలో కొందరు అరువది రక్తపు చుక్కలంటారు. మరికొందరు ఎనబది రక్తపు బొట్టు అంటారు. ఇంకా కొందరు తొంభై రక్తపు బొట్టుల నుంచి ఒక చుక్క వీర్యతయారవుతుందనేవారుకూడా వున్నారు. వీర్యాన్ని ఒక బొట్టు పోగొట్టుకుంటే తొంభై బొట్టుల రక్తం పోయిందని అర్థమన్నమాట. ప్రాణశక్తే రక్తము కాబట్టి ఆ రక్తంనుంచి వీర్యం తయారవుతుంది కాబట్టి ఆ వీర్యాన్ని పోగొట్టుకొంటే రక్తాన్ని పోగొట్టుకొన్నట్లని, అలా రక్తమే పోయినపుడు శరీరం సర్వనాశన అవుతుందని, ఏదేదో తెగ వ్రాస్తారు. ఇవి అన్ని సరియైన సంగతులుగావు. ఇన్నిచుక్కల రక్తమునకు ఒక చుక్క వీర్యము తయారగునని చెప్పటానికి ఏమీ ఆధారం లేదు. ఆమోదింపబడిన ఏ శాస్త్రంలోకూడా అలా చెప్పబడి ఉండలేదు-శరీర శాస్త్రములో అనన్యప్రజ్ఞ ననుసంపాదించి సర్వము తెలుసుకొన్న డాక్టర్లుకూడా ఈ సంగతులను ఈవిధంగా ఏ మాత్రము ఆమోదించరు. అందుచేత ఆ లెక్కలన్నీ వచ్చి అబద్ధాలు-అంతా చేతికి వచ్చినట్లు యూహించి, యిష్టం వచ్చినట్లు వ్రాసినవే.

రక్తంలోంచి వీర్యము అప్పటికప్పుడు తయారవుతుం

దని తలంచటం చాలా పొరపాటు. లింగమునకు అడుగుభాగమున చర్మముసంచి ఉంటుందని అందరకు తెలిసినదే. అందులో రెండు గోళీలవలె కోలగాను, గుండ్రముగాను ఉండి గట్టిగా వుంటాయి. వీటిని వృషణాలని అంటారు. అవి చిన్న చిన్న గ్రంథులతో కూడుకొని ఉంటాయి. ఈ చిన్న గ్రంథులు పెరిగి, మధ్యకు భాగింపబడి ఒకోభాగం విడిపోతూ ఉంటాయి. అలా విడిపోతూవున్న కొలది క్రొత్త గ్రంథులు తయారవుతాయి. గ్రంథులను ఇంగ్లీషులో సెల్సు అని అంటారు. ఇలా వేరైన ఈ చిన్న గ్రంథులనే వీర్యమని పిలుస్తాము. ఈ గ్రంథులు సజీవములైనవి వీటికి గర్భమును కలిగించే శక్తి ఉన్నది. అనగా ఇలా వేరుపడిన ఈ సజీవములైన కణాలు బీజములన్నమాట. ఈ కణము స్త్రీ గర్భకోశములోని గుడ్డుతో కలిసినచో, ఎదుగుట ప్రారంభించి శిశురూపాన్ని పొంది జన్మించును. అదే గర్భధారణ.

పై విధముగా తయారయిన వీర్యము అనగా బీజములు ఒక సన్నటి గొట్టముద్వారా అవి నిలవయుండుటకు ఒకతిత్తిలోనికి పంపబడును. ఈ తిత్తి మూత్రకోశమునకు అడుగుభాగమున ఉన్నది. తయారయిన వీర్యము ఇక్కడ నిలవయుండును. ఈ విధముగా వీర్యము యుక్తవయస్సువచ్చిన తరువాత ప్రాణము పోవునంతవరకు రోజూ తయారవుతూనే ఉంటుంది. అందువల్ల ఎప్పటికప్పుడు రక్తంలోంచి పుట్టుకొస్తుందనుకోవటం అనేది అసలు సంగతి తెలియక పోవటం చేత. వృషణాలకు ప్రమాదమైన దెబ్బ తగిలి అవి చితికి

పోయినచో అప్పుడు వీర్యం తయారవదు. ఒక వృషణము చితికిపోయినను, రెండవది బాగా ఉన్నను కూడా వీర్యము తయారగుచునే ఉండును. గిత్తలకు బుడ్డకొడతారు. అలా చేయుటవల్ల వాటికి వృషణాలు చితికిపోయి, దాంతో వాటికి వీర్యము తయారవదు. వీర్యము ఎప్పుడయితే తయారుకాదో అప్పుడే కామకోర్కె వుండదు. అందుచేత గిత్తకు బుడ్డ కొట్టిన తరువాత ఎద్దు అవుతుంది. అలా చేయకపోతే ఆంబోతు అవుతుంది. పై కారణంచేత ఎద్దుకు కామం వుండదు. వృషణాలు వీర్యాన్ని తయారుచేయుటవల్ల ఆంబోతుకు కామం వుంటుంది.

తయారయిన వీర్యము ఒక తిత్తిలో నిలువ యుంటుందని తెలుసుకొన్నాము. ఈ తిత్తిని ఇంగ్లీషులో "సిమినల్ విసికిల్సు" అని అంటారు. దీనికి సంబంధించిన ఒక కండరముంటుంది. దానిలోంచి ఒక విధమయిన వాసనకలిగి, జిగురుగావున్న ద్రవపదార్థం ఊరి, అది ఆ తిత్తిలోనికి వచ్చి పడును. వృషణాలతో తయారయివచ్చిన కణములు ఊటతో కలిపి, దాన్ని పీల్చుకొని ఎదుగుతాయి. శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. ఆ తిత్తిలోని ఊట ద్రవము శక్తివంతమైనది, కావున యీ మార్పులు జరుగును. ఈ ద్రవముతో కలిపిన తరువాత కణములకు చలనముకూడ కలుగును. ఈ విధముగా ఆ తిత్తిలోకి ప్రతిరోజూ నూతన కణాలు చేరును,

పురుషులు కామము కలిగినపుడు ఆ తిత్తివద్దనుంచి లింగాగ్రమువరకు రక్తముతో నింపబడి ఆ కండరములన్నియు గట్టిపడును. లింగము ఉబికి పైకి లేచును, ఆ సమయమున

స్త్రీ సంప్రయోగాన్ని చేస్తే కొంతసేపటికి అక్కడికండరాలు ముడుచుకునే శక్తివల్ల వీర్యము బయటికి లింగముద్వారా వస్తుంది. అప్పుడు తిత్తిలో నిలువయుండే వీర్యం అంతా బయటికి పోతుందని అనుకోవటముకూడ తెలివి తక్కువ. అక్కడ నిలువయుండే దాంట్లో చాల తక్కువ భాగం మాత్రమే బయటికిపోతుంది. సంప్రయోగం మితిమీరినప్పుడుకూడ అక్కడ నిలువయుండవచ్చు. అంటే ఎప్పుడూ అక్కడ వీర్యం నిలువయుంటుందన్నమాట. ఆ తిత్తికి శక్తికి మించి ఎక్కువ వీర్యం బయటకి పోతుంది. సరిపడగా నిలవుండేటప్పుడు స్ఖలనములో చాల తక్కువ వీర్యము బయటకు వస్తుంది.

తరువాత స్ఖలనములో బైటకు పోయేదంతా వీర్యం అనుకోవటం ఇంకోపొరపాటు. వీర్యములో ఎక్కువగాజిగురు వంటి ద్రవము ఉంటుంది. అది వీర్యం నిలువయుండే తిత్తిలోకి ఊరే ద్రవం. ఆహారం మనం తినేటప్పుడు నోటిలో యెలాగ ఉమ్మినీరు ఊరుతుందో అలాగే ఆ తిత్తిలోకి ఊరుతుంది. ఆ తిత్తిలో ఎక్కువ భాగం ఆ ఊటే ఉంటుంది. కాబట్టి బయటికి పోయేదంతా వీర్యం అని భావించకూడదు. దీనితో వీర్యాన్ని గురించి మీకు అసలు సంగతి తెలిసింది. ఇంక మీరు వేరేవిధంగా తప్పుసంగతులు తెలుసుకొంటే వాటిని మర్చిపోండి. దీనితో మీకు వీర్యానికి సంబంధించిన భయాలన్నీ పోవాలి. అందుచేత వీర్యం తయారయ్యే పద్ధతినిబట్టి చూస్తే మనకు తెలిసే విషయం ఏమంటే, మనం

ఆలోచించటానికి ఏదైనా పనిచేయటానికి రక్తం యెలా ఉప యోగించబడుతుందో అదేవిధంగా ఇక్కడకూడ రక్తము ఉపయోగించబడుతుంది ఏదైనా పనిచేస్తుంటే రక్తంపోతుం దని పని ఏమీ చేయకుండా ఎవరూ కూర్చోరు. అలాగే రక్తం ఉపయోగింప పడితేగాని కొత్తగా తయారయే రక్తా నికి తావు ఉండదు. వీర్యం విషయంలోకూడ అంతే.

అందుచేత కామాన్ని తీర్చుకొన్నప్పుడు కొంత వీర్యం బయటికిపోతే దాంతో దానికి తొంభై రెట్లు రక్తము నాశన మయిపోతుందని తలవటం వెర్రితనము- కారణము ఏమనగా ఎక్కువగా నిలవయుండే వీర్యము కొంతభాగము బయటికి పోతుందేగాని వేరే ఏమీ జరగదు. వీర్యము నిలవయుండే తిత్తిలో వీర్యము ఎక్కువగా నిలువయుండుటవలనకూడ అంత మంచిదికాదు. ఎక్కువగా ఉండే వీర్యము బయటికి పోయినచో అది శరీర ఆరోగ్యానికికూడ చాల మంచిది. ఈ విషయాన్ని తరువాత విపులంగా చెప్తాను.

చెడ్డ అలవాట్లు

ఎక్కువ మందిలో మంచి అలవాట్లతోపాటు చెడ్డ అలవాట్లుకూడ అబ్బుతాయి- వాటితో తరువాత వారు ఎంతో అనారోగ్యంతో బాధపడుచున్నామని తెలుస్తారు. దీనికి కార ణము వారికి అసలు సంగతి తెలియక లేక తప్పు విధముగా తెలియుటవల్ల, చెడ్డ అలవాట్లు నిజానికి తలచినంత ప్రమాదా

అను కలిగించవు. ఎక్కువగా వారి అనుమానాలతో అలా నాశనమైపోతూ వుంటారు. వీర్యాన్ని గురించి సరిగా తెలియకపోవుటచేత, అది జీవితానికి ఎంతో ఆధారమనుకుంటారు. అది ఏమాత్రం పోయినా ప్రాణం పోయినట్లు భావిస్తారు. వీర్యాన్ని ఎంతగట్టిగా దాచినా, అప్పుడప్పుడూ కామం కలుగక మానదు. ఎంత మనస్సు నిగ్రహం వున్నవారి కయినా వీర్యం అప్పుడప్పుడూ పోకమానదు. దానితోటి ఆరోగ్యమంతా పాడైపోతుందనుకుంటారు. దీనికి కారణం అనుమానమే అనుటకు నిదర్శనం ఏమనగా, ఇలా బాధపడేవారికి అసలు వాస్తవాన్ని తెలియజెప్పగా వారి అనుమానాలు పోయి తరువాత మామూలు ఆరోగ్యాన్ని పొందుచున్నారు.

కొందరు అనాలోచితముగా తప్పుడు వ్రాతలువ్రాసి పుస్తకములు ప్రచురించుటచేత, అవి చదివిన వారికి యెంత నష్టం కలుగునో అనే సంగతి మర్చిపోతున్నారు. ఎప్పుడూ ఈ సంబంధమైనవి వున్నవి వున్నట్లుగానే వ్రాయాలిగాని కల్పనచేసి వ్రాయకూడదు. అలా కల్పనతో చదివే వారిని భయపెడితేవారు చెడుఅలవాట్లనుంచి తప్పుకొంటారని వారి అభిప్రాయము. కొన్ని పరిస్థితులలో చెడ్డఅలవాట్లు తప్పని సరిగా చాలమందికి వస్తాయి. అలాంటప్పుడు వారు చదివిన అభూతకల్పనలతో వారు చాల భయపడి పోతారు. వాటిని గురించి ఎంతగొప్పగాకల్పించినారో ఒక గ్రంథకర్త వ్రాసిన పుస్తకంలోంచి ఉదాహరణకు చూపిస్తాను. అతడు హస్త ప్రయోగమువలన వీర్యము పోయినచో ఏమి జరుగునో ఈ

క్రింది విధముగా వివరించినారు.

"ఈ చెడు అలవాటున్న బాలుని ఎర్రని సుందరముగు దవడలు శీఘ్రకాలములో తెల్లబడును. శరీరపటుత్వము తగ్గి జీర్ణశక్తిపోవును. సంతోషం పూర్తిగా నశించును. మూత్ర వ్యాధితో మూత్రమును ఎక్కువ విసర్జించును. మలబద్ధకము కలుగును. ఆకలి పోవును. క్రీగడుపున నొప్పికలుగును. తల వెంట్రుకలు నెరిసిపోవును. కండ్లు గుంటపడును. కాళ్ళు వాతనొప్పులు పుట్టును. కాళ్ళు చేతులు సన్నబడును, శక్తి తగ్గును. కళ్ళ దృష్టి తగ్గును. చెముడు వచ్చును. యౌవన ములో ముసలివాడవును. కంఠస్వరము బలహీన మగును. కోపము యెక్కువగును. గ్రహణశక్తి మందగించి చివరికి పిచ్చిపట్టును. ఏ పనికి శక్తిలేక బాధపడును. ఈ అసహ్య మయిన వాడుకవలన మూర్ఛ, పిచ్చి, పార్శ్వనాయువు, చచ్చులోనగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి."

"శరీరము సళ్ళుట, కంటిచుట్టు నల్లటి ఛాయగలుగుట దృష్టి మాంద్యము, తలవెంట్రుకలు రాలుట, ధైర్యములేక పోవుట, కూర్చుండుటకు, నిల్చుండుటకు శక్తి లేకపోవుట, ఉదయమున పడకనుంచి లేచుట యిష్ట ముండదు. చేతులు, కాళ్ళు చల్లగా నుండును. అందుకు కారణము వీర్యనష్టమని ఎరుగవలెను. తెలివిపోయి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గును. మదనునాశన మును చెందును. జననేంద్రియమున పాటవము తప్పును, ప్రజ్ఞ లేకయే వీర్యము వెడలును. మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన చేయునప్పుడు వీర్యము బయటికి వచ్చును. ఈ చెడు అలవాటు మనుష్యుని తక్షణమే చంపకపోయినను క్రమేణా

దేహంలో అనేక భయంకరమైన వ్యాధులు వొచ్చునట్లు చేయును. వీర్యనష్టప్రయోగం చేయువానికి శరీరం పుష్కలంగా తిన్న నెమరుబోంగునదై లోపల కొంచమైన శక్తి లేకపోవు చున్నది. (స్త్రీ)లతో సంభాషణ చేసినప్పుడు తమ ప్రజ్ఞ లేకుండ వీర్యము పోవును. మనోబలం తగ్గును" ఈ విధముగా అనేక పేజీలు వ్రాసియున్నారు. ఇది ఒకఉదాహరణ. ఈవిధంగానే మన తెలుగులో చాల పుస్తకాలున్నాయి. శాస్త్ర చదువు కొన్న వాళ్ళంతా ఈ బాపతు పుస్తకాలను ఎప్పుడో ఒక సారి చదివేవుంటారు. ఈ పై ఉదాహరణలుచూస్తే నిజంగా నవ్వొ వస్తుంది. అందులో ఒకటికూడా నిజంలేదు. ఈ రకం గానే తమ మందులను గురించి ప్రచారము చేయుచు చెడ్డ అలవాట్లు ఫలితాలను పై విధంగా వర్ణించి, ఆ మందులు వాడితే ఆ నష్టాలు పోతాయని తెలుపుతారు. ఆ మందులు ఏమీ శక్తివంతంగా పనిచేయక పోయినా అట్టి ప్రచారాలు చాలవరకు నష్టాలు కలిగిస్తాయి.

హస్త ప్రయోగమువల్ల వారు చెప్పే నష్టాలు పై విధంగా వర్ణిస్తారు. జీర్ణశక్తి నశించుతుందని కళ్ళకాంతి తగ్గు తుందని, నిద్రపట్టదని, వెంట్రుకలు నెరయుట, మలబద్ధకం, శరీరంలో నొప్పులు, మొటిమలు యివన్నీ వస్తాయంటారు. మూత్రం ఎర్రగా వెళ్ళుతుందంటారు. ఇంకా ఎన్నో చెప్పు తారు, అవి అన్నీ మామూలు పరిస్థితులతో మంచిఆరోగ్య వంతులనుకూడ ఒకోసారికలుగుతుంటాయి. అంతేగాని హస్త ప్రయోగంవల్ల అవన్నీ తయారవుతాయని అనటంలోనిజంగా అర్థంలేదు. ఆలోచించి వ్రాసిన వ్రాతలుగావు. కొంతమంది

సహజంగాబలహీనంగా వారితత్వమునుబట్టి వుంటారు. వారు ఎంత నిగ్రహంగలిగియున్నా వారితత్వమే బలహీనమగుట చేత పూర్తిగా ఉండలేరు. కుర్రవాడు ఏకాస్తో హస్తప్రయోగము చేసి ఉంటాడు. అలాంటప్పుడు ఇలా భయపెట్టే పుస్తకాలు చదువుతాడు. అందులో వర్ణించిన లక్షణాలలో ఏదో ఒక్కటైనా అతని శరీరంలో కనబడవచ్చు. దానితో తను కూడ హస్తప్రయోగం చేస్తున్నాననియు, ఆ చెడు అలవాటు ఫలితాలు తనలో కనపడటం మొదలెట్టినా యనియు తాను అలవాటును మానలేకపోతున్నాననియు, అందుచేత అలాంటి పుస్తకాలలో వర్ణించిన విపరీత పరిణామాలన్నీ యిక క్రమేణా తనలో ప్రవేశించి యింక నాశనము చేయగలవని గట్టిగా నమ్మి. దాంతో రొప్పుతూ మనసులో భయపడుతూ ఉంటాడు. ఆ రకంగా ఆ గ్రంథకర్తలు వ్రాసిన జబ్బులన్నింటిని ఆహ్వానిస్తారు. అలాంటి భయాలవల్ల అనేక మంది నాశనమయ్యారనీ కొందరిలో జననేంద్రియాలు పూర్తిగా పనిచెయ్యటమే మానివేశాయని, వీటి అన్నింటికి అలాంటి అనాలోచిత వ్రాతలే కారణములని ఈ విధముగా అనుభవం గలవారు చెప్పుచున్నారు. హస్తప్రయోగమువల్ల యిలాంటి ప్రమాదాలు ఏమీ కలగవని చెప్పుచున్నారు. దీనికి వారు చెప్పేకారణము ఏమనగా, యీ రకమగు అలవాట్లలో భయంతో పై వ్యాధులన్నియు వచ్చి, మందులకుగాను యెంతడబ్బును ఖర్చుపెట్టినను బాగుపడనివారికేఅసలు సంగతి దానివల్ల నష్టంలేదని, వారి ఒప్పించినతరువాత వారి మామూలు అలవాట్లు చెడు అలవాట్లు అలాఉండగానేవారి

రోగాలన్నీ కలిగెను. అందువల్ల ఇవి అన్నీ భయంవల్ల కలుగు చున్నాయిగాని; నిజ అనారోగ్య కారణాలవల్ల కలుగుటలేదు. అని రుజువుచేశారు.

అయితే వీటివల్ల చెడ్డలేదు. కాబట్టి అంతా వాటికి మొదలెట్టమని నేను చెప్పుచున్నాననిమాత్రం ఎప్పటికీఅనుకోకండి. ఇక్కడ మీరు నన్ను సరిగా అర్థంచేసుకోవాలి. ప్రతి మానవుడికి సహజముగా కామం కలుగుతుంది. అప్పుడు స్త్రీ సంభోగముతో తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి వీలుచిక్కక పోతే దాంతో తన కోర్కెను తీర్చుకోవటానికి ఇలాంటి హస్తప్రయోగానికి దారితీస్తాడు. నిజానికి ప్రారంభంలో హెచ్చుమంది ఈ విధంగా చేస్తారు. తరువాతఅప్పుడప్పుడూ వారెంతో మనోనిగ్రహంగావున్నప్పటికీహస్తప్రయోగంతో వీర్యము బయటికిపోతూ వుండవచ్చు. నేను ఎక్కువగా ఎప్పుడూ మనుష్యుని బలహీనతనే దయతో చూస్తూవుంటాను. ఆ విధంగా తన వీర్యం పోతూవుంటే అతనికిసంగతులు సరిగా తెలియకపోవటంవల్ల అనేక భయాలుపొంది, నాశన మవ వచ్చు. అందుచేత హస్తప్రయోగంవల్ల ఆ విపరీతాలు కలుగవు-అని అతనికి నచ్చచెప్పినచో అతనుఇంకా ఎక్కువ నాశనం కాకుండా బాగుపడుటకు వీలుంది. అందుచేతనే ఈ సంగతిని గురించి విపులంగా వ్రాస్తున్నాను.

ఈ విషయాలపై అనేకపుస్తకాలనువ్రాసి యూరోపులో ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త యగు డాక్టర్ హెవలాక్స్ ఇల్లిస్ హస్తప్రయోగం గురించి, ఈ క్రింది విధముగా వ్రాస్తు న్నారు. "అతి సున్నితముగా మార్పునుపొందే దృష్టి మొద

లగు వారిపై హస్తప్రయోగం ఏమీ నష్టము కలిగించ లేదు. మితిమీరి ప్రవర్తించినప్పుడుకూడా బలహీనుల్లో సైతము స్వల్పనష్టము కలుగును. పుట్టుకతోనే లోపంతో ఉన్నవారి విషయంలోకూడ కండ్లకుకలిగే నష్టము అతి స్వల్పము. హస్తప్రయోగంవల్ల శాశ్వతంగా అనేక ప్రమాదాలు కలుగుతాయి, అని మామూలు అందరూ అనుకొనే దాన్ని విచారించగా అదినిజముకాదని స్పష్టపడింది. ఆరోగ్యవంతుల విషయములో హస్తప్రయోగము సాధారణముగా చేయుటవల్ల ఏమీ పెద్ద మార్పులు రావు."

వారు ఈ విధముగా చెప్పుచున్నారు. వారు శరీర శాస్త్రములో పెద్ద పరీక్షలు పాసయి తమ జీవితములో ఈ విధమగు అలవాట్లు గలవారిని అనేకమందిని చూచి పెద్ద అనుభవములో ఉన్న ఘనమైన డాక్టరుగారు. మనం వీరి వ్రాతలు నమ్మాలా లేక శరీర శాస్త్రం ఏమీ తెలియక అంతా తమయూహాలతోటి అవునో కాదో తెలుసుకోకుండా వ్రాయబడిన వ్రాతలు నమ్మాలా? మీరే పోల్చి చూచు కొంటే యీ పై డాక్టరుగారు చెప్పినదే వాస్తవమని తెలుసు కొంటారు.

వీర్యము శక్తివంతముతో తయారయితే అవవచ్చు. మనకు రుచికరమైన పదార్థమును తినునపుడు నోటిలో నీరు ఎలా ఊరునో, అలాగే ఇంద్రియముకూడా తయారవుతూ ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువగా ఖర్చుపెట్టుకొంటే కొంతవరకు నష్టమే. భోజనాన్ని సరిపడిన దానికన్న ఎక్కువచేయటం కూడ పొట్టకు కొంతవరకు నష్టమే. అయితే ఆ నష్టము

శాశ్వతంగా అలా ఉండిపోదు. అతిత్వరలోనే సవరించబడుతుంది. అలాగే వీర్యం ఎప్పుడైనా ఎక్కువగా నష్టం అయితే దానివల్ల శరీరంలో శాశ్వతమైన ప్రమాదాలు ఏమీ కలగవు. ఆ లోపాలు త్వరలో సరి అవుతాయి.

వృషణాలలో వీర్యము తయారయి ఒక నాళము ద్వారాపోయి మూత్రకోశము క్రింద ఒక తిత్తిలో నిలువ యుంటుందని తెలుసుకొన్నాము. వీర్యము ఎల్లప్పుడూ తయారవుతూ ఆ తిత్తిలోకి వస్తూ ఉంటుంది. కొంతకాలానికి ఆ తిత్తి నిండిపోతుంది. అక్కడ వత్తిడి ఎక్కువగుతుంది. అందులో ఉన్న వీర్యము కొంత బయటికి పోతేగాని కొత్తగా వచ్చే దానికి చోటు వుండదు. కాబట్టి ఆ తయారయిన వీర్యం బయటకుపోవటానికి ఒకే ఏకైక మార్గముంది. అది లింగము ద్వారానే. తిత్తి నిండినపుడు అక్కడ వత్తిడి కలిగి వీర్యము బయటకు పోవుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. అలాంటప్పుడు పురుషునకు కామకోర్కె కలుగుతుంది. కొత్తగా వీర్యంతయారయ్యే వారికి అనగా యుక్తవయస్సు ప్రారంభమయ్యేవారికి యీ కోర్కెలు మరీ జాస్తిగా ఉంటాయి. అప్పుడు స్త్రీ లభ్యమైనచో కామమును సహజంగా తీర్చుకుంటారు. బాల్యంలో వివాహంకాదు. అందుచేత చాలమంది కుర్రాళ్లు ఉద్రేకాన్ని తగ్గించుకోవటానికి హస్తప్రయోగంచేస్తే శరీరానికి కొంత మంచి కలుగుననియు ఇది నరాలను ప్రశాంతపర్చి శరీరములో ఆరోగ్యమును చెడకుండా చేయుననియు డాక్టరు ఇల్లిస్‌గారు చెప్పుచున్నారు. కాని యిది నీచమైన పని - ప్రకృతి విరుద్దము.

*

కొంతమంది ఇలా చేయకుండా మనస్సు చాల నిగ్రహంగా వుంచుకొంటారు. అలాంటప్పుడు వారికి బూతు కలలువచ్చి, స్వప్నంలో తిత్తిలో అదనంగా వున్న వీర్యము బయటికిపోవును. ఆరోగ్యవంతునకు స్వప్నంలో యీ విధముగా వీర్యము వారానికి ఒకసారి అయినా పోతూ వుంటుంది. వీటినిగురించి భయపడటంగాని వాటిని ఆపటానికి ప్రయత్నించటంగాని చాల తెలివితక్కువ. స్త్రీ సంపర్కము లేనప్పుడు అదనంగా వున్న వీర్యమును ఆ రకముగా నేపోనిచ్చి యుండినచో శరీర ఆరోగ్యమునకుమంచిది అని డాక్టర్ ఇల్లిస్ గారి సలహా.

ఎక్కువగా కొంతకాలము హస్తప్రయోగములో మునిగి మనస్సు వికసించిన తరువాత అలాంటి అలవాటునకు సిగ్గుపడి చాలమంది హఠాత్తుగా ఆ అలవాటును మాని వేస్తారు. వారికి పూర్వపు అలవాటునుబట్టి వీర్యము చాల విస్తారముగా తయారవుతూ వుంటుంది. ఆ ఎక్కువగా తయారయినది రాత్రులయందు కలలో బయటికి స్ఖలన మగును. అప్పుడు ప్రతిరోజు నిద్రలో వీర్యము, బూతుకలలు వచ్చి, పోవచ్చును. వాటిని గురించి అప్పుడు ఎంతగా చింతను చిరాకును పడితే అవి అంతగా ఎక్కువవుతాయి. అలాంటప్పుడు వాటినిగురించి అసలు తలచకూడదు. ఏ విధమైన మందులు వాడినా, అవి వాడిన కొలది స్వప్నస్ఖలనాలు యెక్కువగుతాయి. మందులను వాడినకొలదీ లోపల భయం ఆందోళన ఎక్కువగుటయే కారణము. వాటినిగురించి తాపత్రయం పడకూడదు. ముందు మనస్సును సవరించుకోవాలి. మనస్సును

ఆటల్లోనో యేదైనా మంచి పుస్తకాలను చదువుటలోనో వినియోగించాలి. కామ వాంఛలనుంచి దానిని మరల్చాలి. ఆ కోర్కెలు తగ్గిపోవటంతోనే లోపల వీర్యము తొందరగా తయారవటం తగ్గిపోతుంది: దాంతో స్వప్న స్ఖలనాలు క్రమేణా ఆలస్యంగా జరుగుతాయి. ప్రథమంలో నెలకు రెండు లేక నాలుగు సార్లు వరకు జరగవచ్చును. బ్రహ్మచర్యముగ ఉన్నంతకాలం ఇలా జరుగుతూనే వుంటాయి. అది ఆరోగ్య సూచకము. వారానికి రెండుసార్లు అలా జరిగిన యేమీ నష్టం లేదని డాక్టర్లు చెప్పెను. పైన చెప్పినట్లు ఎక్కువగా ప్రతిరోజూగా రోజు విడిచి రోజుగాని జరుగుచుంటే పై ప్రకారము మనస్సును బాగా వుంచుకోవటంలోను లింగమును నిద్రపోవుటకుము ముందు చల్లని నీళ్ళలో ముంచటమువల్ల పరుపుపై పరుండకుండా గట్టి ప్రక్కపై పరుండుట, నిద్రకు ముందుగా మూత్రాన్ని విసర్జించుట - ఇందుకు చాలవరకు ఉపయోగిస్తాయి. ఆరోగ్యవంతునకు మనస్సు యెంత పవిత్రంగా వున్నను ఇది నెలకు ఒకసారైనను జరుగవచ్చును.

వివాహం అయినవారికి, అప్పుడప్పుడు హస్తప్రయోగాన్ని చేయువారికి అదనంగావున్న వీర్యముపోతూవుండును. కాబట్టి వారికి స్వప్నస్ఖలనములు జరుగవు. హస్తప్రయోగమను ఈ దురభ్యాసము వున్నవారికి ఒక సలహా యిస్తాను. ఈ పని చేసుకోవడం బహుసులువు అగుటచే పదే పదే చేస్తారు. ఇలా యెక్కువగా చేయటంవల్ల కొంతవరకు సామాన్య నష్టాలు కలుగుతాయి. పైకి అలవాటు పడినవారు

హస్తప్రయోగము చేసినన్ని సార్లు స్త్రీతో రమించ లేరు. మితి మీరుటవల్ల కొంతవరకు నిస్సత్తువకు కారణం అవుతుంది. ఈ అలవాటు ప్రకృతికివిరుద్ధమయినది, చాల అసహ్యమైనది కూడాను. ప్రకృతి నిర్ణయించిన ప్రకారము స్త్రీతో సంభోగము చేయుటలో అనుభవించు సుఖములో ఇది ఏ వంతును రాదు. కాబట్టి ఇది అలవాటు అయినవారు వారి ఆత్మశక్తి ఉపయోగించుకొని దీన్ని విరమించుకొనుటకు ప్రయత్నించుకొనడం మంచిది. ఒక వేళ ఈ అలవాటుకు బాగా గురి అయిపోయిన వారు వుంటే వారు అనవసరముగా దాన్ని గురించి ఏమీ భయపడకూడదు. వాకబువల్ల తెలిసేది ఏమనగా చాలమంది హస్తప్రయోగాన్ని చాలమితంగా చేస్తారు. కొందరు వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు, చాల మితిమీరిన వారిలోకూడ రోజుకు ఒకసారికన్నా ఎక్కువ చేయరు. అంటే మొత్తంమీద మోతాదు మించకుండానే వుంటారు. అయినప్పటికి వారు ఈ విధంగా భయపెట్టే కొన్ని పుస్తకాలు చదువుటవల్ల చాల రకాలుగా భయపడుతూ వుంటారు. వారానికి ఒకసారి సంప్రయోగం చేసే వారుకూడా యేదో ప్రమాదం వారికి కనిపెట్టుకొని వుండనుకొంటూరు. పైకి బలంగా కనపడినా లోపల లోపల నాశమయి పోతున్నామనీ, ఆరోగ్యం నశిస్తుందనీ, ఈ రకంగా అనేక అనుమానాలతో బాధపడుతూ వుంటారు. మీకు అసలు సంగతులు వివరాలు తెలియుటచేత యీ పాటికి మీ భయమంతా పూర్తిగా పోయివుండాలి.

ఈ చెడ్డ అలవాటును మానలేని వారు మొదటిలో

మంచి ఆరోగ్యంగాను, పుష్టిగాను వుండి రోజుకోసారి హస్త ప్రయోగాన్ని చేసుకొంటూ, అలా కొంతకాలం పోయిన తరువాత వారి శరీరంలో పైకి ఏమీ చెప్పుకోదగ్గ మార్పులు కనబడకపోతే ఆ విషయాన్ని గురించి బాధపడవలసినపని లేదు. కాని ఇది అసహజ మగుటవల్ల మోతాదు యెక్కువ క్రిందే వస్తుంది. అంతేకాకుండా సహజ స్త్రీ సంభోగములో ద్రవాలను ఆకర్షించుటమువల్లా శరీరాన్నంతా కదిలించుటవల్లా కలిగే లాభాలు హస్తప్రయోగంలో కలుగవు. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు ఈ దురభ్యాసాన్ని వారానికి రెండు లేకమూడు సార్లు వరకు తగ్గించితే, మీకీ విషయమయి యేమీ భయపడవలసిన అవుసరము లేదు. కొందరు మామూలుగానే అసలు వారానికి మహా చేస్తే, ఈ పనిని రెండుసార్లు కన్నా ఎక్కువ చేయరు. అలాంటివారు దీన్ని గురించి అసలు ఆలోచించవలసిన పనిలేదు. భయం లేకుండా మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవచ్చును.

కామకోర్కె జనించినపుడు లింగము ద్వారా ఒక విధమగు జిగురువంటి పదార్థము ఊరుతుంది. చాలమంది ఈ జిగురు ద్రవాన్ని చూసి, చాల భయపడతారు. దాన్ని వీర్యమే అని తలుస్తారు. కామానికి సంబంధించిన మాటలు విన్నప్పుడుగాని, ఆ సంబంధమయిన పుస్తకాలు చదువునపుడుగాని ఈ విధంగా జరగవచ్చు. దాంతో వారు తమ వీర్యపటుత్వము తగ్గిపోతుందనియు, వీర్య నిగ్రహశక్తికి అసలు ఏమియూ లేదనియు, అందుచేత తమ ప్రజ్ఞ లేకుండానే వీర్యం బయటికి పోవుచున్నదనియు, తాము వీర్యనష్టముతో బాధ

పడుచున్నామనియు, అనేక రకాలుగా భయపడతారు. దాంతో ఆ వీర్యనష్టరోగంకూడ వారికి తయారైన వచ్చును. ఈ భయముకూడ తెలియక పడతారు. లింగములో వేరే గ్రంథులనుంచి సంప్రయోగము సులువుగా జరుగుటకు వీలుగా ఈ ద్రవము ఊరును. ఇది ఆరోగ్య చిహ్నముగాని జబ్బుకాదు.

బ్రహ్మచర్యం

ప్రతి బాలుడు బ్రహ్మచర్యమును గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం చాలా వుంది. సామాన్యంగా బ్రహ్మచర్యం అంటే కామం కలిగినప్పుడు, ఆ కోర్కెను తీర్చుకోకుండా ఒంటరి జీవితాన్ని గడపటం అని వాడుకలో అంటారు. అంటే స్త్రీ సంపర్కము లేకుండా ఉండటమన్న మాట. దీన్నే యింకోరకంగా చెప్పాలంటే పురుషుడు కామ క్రీడలలో వీర్యాన్ని పోగొట్టుకుండా నిలవచేయటం. ఇట్లా జీవితాన్ని బ్రహ్మచర్యంగా గడిపి నిలవచేసిన వీర్యము శరీరమున చాలా మంచిని చేయును. కొన్ని సందర్భములలో కీడుకూడ చేయును.

బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించి ఎవరు వ్రాసినా చెప్పినా అది శరీరానికి చాలమంచిదని, బ్రహ్మచర్యంగావుంటే త్రిలోకాలు జయించ వచ్చునని, ఇంకా ఏదో చెపుతారు గాని, అసలు దానివల్ల కలిగే మంచి ఏమిటి? దానికి సరియైన

కారణమేమిటి? ఏ సందర్భంలో ఎలా వాడాలి? ఏ పరిస్థితులలో దానివల్ల కీడు కలుగును - ఈ విషయాలు శాస్త్రోక్తంగా చెప్పుతా. కీడు గుర్తించి పాఠకులు ప్రతి వారు తెలుసుకోవలసిన ముఖ్య విషయాలు చెప్తాను.

పురుషుని శరీరంలో రోజువారీ వీర్యము తయారవుననియు, అది వృషణాలలో తయారయి కొన్ని సారవంతమైన ద్రవాలతో కలిసి, మూత్రకోశము క్రిందిగా ఒక తిత్తిలో నిలువయుండునని మనము ముందుగానే తెలుసుకొన్నాము. వక్రమార్గాలతో గాని లేక సక్రమంగా స్త్రీని రమించిగాని ఇలా తయారయిన వీర్యాన్ని బయటికి పోకుండా చూస్తే అది అలాగే తిత్తిలో నిలువ వుండిపోతుంది. అప్పుడు అలా నిలవున్న దాన్ని శరీరం తిరిగి పీల్చుకొంటుందని శరీర శాస్త్రజ్ఞులు అనేకమంది పరిశోధనలుచేసి తెలుసుకొన్నారు. అంటే తయారయిన తిత్తిలోకి వచ్చిన వీర్యాన్ని ఉపయోగించకుండా వుంటే అది తిరిగి శరీరంలో కలిసిపోతుంది.

అయితే శరీరంలో తయారయిన వీర్యం తిరిగి శరీరంలోకే ఆకర్షింపబడుట చేత కలిగే మంచి ఏమిటి అనే విషయాన్ని గురించి చూడాలి. వీర్యములో గర్భమును కలిగించే బీజములతో పాటు శరీరానికి పనికివచ్చే సారవంతమైన అవణాలు వగయిరా వుండునని కూడ తెలుసుకొనే వున్నాము. అందుచేత వీర్యం శరీరంలోనికి తిరిగిపోవటం అంటే అందులో వున్న సారవంతమైన పదార్థాలు రక్తంలో కలిసిపోతాయన్న మాట. రక్తం శరీరం అంతా ప్రవహిస్తుంది కాబట్టి వీర్యం

లోని సారవంతమయిన పదార్థాలన్ని శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. దానితో శరీరానికి మంచిపోషణ కలుగుతుంది. శక్తి ఎక్కువగుతుంది. బాలునకు యౌవనము ప్రారంభించు నప్పుడు శరీరము తొందరగా పెరుగుట ప్రారంభించును. ఆ సమయమున బాలుడు బ్రహ్మచారులుగా వున్నచో చాలా మంచిది. ఎందుచేతనంటే యౌవనములో శరీరము ఆ విధముగా పెరుగుటకు ఎక్కువపోషణశక్తి అవసరము. బ్రహ్మచారిగా ఆ సమయంలో ఉన్నచో వీర్యము శరీరములోకి తిరిగి ఆకర్షింపబడి, ప్రతి అవయవమును సక్రమముగా ఆకర్షవంతముగాను పెరుగునట్లు చేయును. అంతే కాకుండా శరీరములోని ప్రతిభాగము చాల ఆరోగ్యవంతముగా తయారవును. దానితో జన్మాంతము వరకు చాలవరకు మంచి ఆరోగ్యమును పొందుదురు. తరువాత జీవితములో ఆ శరీరము బాగా ఉపయోగించును. దీనిని బట్టి చూడ, బాల్యావస్థ నుంచి యౌవనదశకు శరీరము మారునప్పుడు ప్రతి యువకుడు బ్రహ్మచారిగా ఉండుటవల్ల, భావి కాలములో సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందుటేగాక అనేక లాభములు పొందగలరని తెలియగలదు.

దురదృష్టవశాత్తు అదనముగా శక్తిపోషణ కావలసిన ఆ కాలములో ప్రతియువకుడు బ్రహ్మచారి జీవితమునుగడుపుటకు బదులు హస్తప్రయోగాది చెడుఅలవాట్లకుదిగి, వారి వీర్యము మితిమీరి వ్యయపరుస్తున్నారు. దాంతో వారి శరీరం సహజంగా పరిపక్వము పొందుటలేదు. ఈ దురభ్యాసములు కొంతమందికి మరీ చిన్నతనంలోనే అలవాటవుట

చేతను వాటిని నియంత్రించి చేయుటచేతను వారి ఉత్తర జీవితాలలో శరీరానికి సంబంధించిన సౌఖ్యములను పొందలేక పోవుచున్నారు. కాబట్టి ఈ సందర్భములో బ్రహ్మచర్యము యొక్క విలువను గురించి ప్రతి బాలునకు సక్రమంగా బోధపడులాగున చేసి వారు దురభ్యాసాలకు లోను కాకుండునట్లు పెద్దవారు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త ఎంతైనా వున్నది. పిల్లలకు చిన్నతనంలో బ్రహ్మచర్య జీవితమును గడుపుటవల్ల కలిగే లాభాలను గురించి బోధించినట్లయితే వాటిని పొందుటకు గాను ప్రతి బాలుడు ప్రయత్నించును. దురభ్యాసములు ప్రారంభమగునరికి బాలురకు వాటివల్ల నష్టాలు తెలియవు. వారు మొదలెట్టిన తరువాత అలవాట్లనుమానలేరు. తరువాత వాటిని గురించి అని కొంచెం నష్టాన్ని కలిగించినా భయపెట్టే పుస్తకాలు చదువుతారు. దాంతో మరీనాశన మగుచున్నారు. నిజానికి పిల్లలకు వివరము వచ్చేసరికి పెద్దవాళ్ళువీటినిగురించి సరియైన సంగతులు తెలియజెప్ప కుండుటచేతనే అనేకులు పాడవుచున్నారు. బాలురకు ఇలాంటి లోపము కలుగకుండా చూడవలసిన బాధ్యత తండ్రిమీద ఎంతైనా వున్నది.

ఈ సందర్భంలో మనము ఇంతవరకు తెలుసుకొన్నది చిన్నతనంలో బ్రహ్మచారిగా ఉంటే అది శరీరాన్ని పెంచటానికి చాల ఉపయోగిస్తుందని. ఇక్కడ యువకులు కొన్ని పొరపాటు అభిప్రాయాలను మానివేయాలి. కొందరు జననేంద్రియాలను ఉపయోగించకపోతే అవి చెడిపోతాయని తలుస్తారు. ఇది నిజం కాదు. బాలురు అసలు వీటినిఉపయోగించవలసిన పనిలేదు. పూర్తియౌవనమువచ్చాక ఉపయోగానికి

వస్తాయి. చిన్నతనంలోనే వాటిని ఉపయోగించకపోతే పెద్దయాక పనికిరావని కొందరు బాలురు మూఢంగా తలచి నానా అవినీతి పనులు చేసి, చేసియు వాటినికూడా కాలక్రమేణ నిలిపించి పోయి శరీరాన్ని పాడుచేసుకొంటున్నారు. కాబట్టి యిలాంటి మూఢాభిప్రాయాలను బాలురు వదలిపెట్టాలి. జననేంద్రియాలు ఎప్పుడూకూడా యెలా వున్నవి అలాగే వుంటాయి గాని వాడటం వలన పాడయిపోవు.

ఈ రకంగా యింకొక పిచ్చినమ్మకము యువకులలో ప్రబలియున్నది. తయారయిన వీర్యమును ఉపయోగించకపోతే అది మెదడులోకి ప్రాకి పిచ్చిని కలిగించునని చాలమందిపొరపాటుగా తలుస్తుంటారు. ఇది సరియైనది గాదు. ఎందుచేతననగా పిచ్చి కలిగించేవి ఏవీ వీర్యములో లేవు. అంతేగాకుండగ యిది మెదడులోకి తిన్నగా పోతుంది అనేది రెండవపొరపాటు అభిప్రాయము. దానికి కారణము వీర్యము నిలువయుండే తిత్తినుంచి మెదడునకు యే విధమైన నాళము లేదు. అలాంటప్పుడు మెదడులోకి ఎట్లు తిన్నగా పోగలుగుతుంది! కొంతమందికి పై విధమైన మూఢ నమ్మకాలు పిచ్చి అభిప్రాయాలు పనికిరాని పుస్తకాలు చదువుటవల్ల గాని ఈసంగతులు సరిగా తెలియనివారు చెప్పుచుండగా వినుటవల్ల గాని కలుగుతాయి. దాంతో కొంతకాలం స్త్రీ సంపర్కం లేకుండా వుంటే 'అయ్యో! నాలో తయారయ్యే వీర్యాన్ని ఉపయోగించటము లేదు. అది మెదడులోకి ప్రవేశించితే పిచ్చివాడనయిపోతాను' అని గాని, లేకపోతే యింకొ విధమయిన భయంతోగాని బాధపడతారు. ఆ భయాన్ని పోగొట్టుకోవ

టానికి భార్య చెంత లేనివారు, వివాహము కానివారు వ్యభి
చారిణులవద్దకు పోవచ్చును. వారితో సుఖరోగాలురావచ్చు.
స్త్రీ లభ్యము కానప్పుడు హస్తప్రయోగము మొదలగు
చెడుఅలవాట్లకు లోనుగావచ్చును. వాటితో యిలాంటి
అలవాట్లలో అప్రయత్నంగా ఇంద్రియాలు పోతాయి. అప్పుడు
వారి జన్మ హక్కు అయిన ఆరోగ్యము అనే మహాభాగ్య
మును పూర్తిగా అనుభవింపజాలరు. వీటిని గురించి నిజమైన
విషయాలు తెలియక పై విధ్వంసమ్ము కాలంతో చాలమంది
నానా బాధలు పడతారు.

బ్రహ్మచర్యమువల్ల స్త్రీ కాని పురుషునికి కలిగే మంచిని
గురించి వివరిస్తాను మానసికంగా ఎప్పుడూ స్త్రీని తలచేవారికి
నీరసం ఎక్కువ శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. వీర్యాన్ని పలన
చేయుటవల్ల శరీరానికివచ్చే శక్తి అనేక విధాలుగా ఉపయో
గించుకోవచ్చును. మనోనిగ్రహము గలిగి బ్రహ్మచారిగా
ఉంటే మానసికశక్తులు వికసించుటకు కొంతవరకు తోడ్పడు
నని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. పూర్తి
యౌవనము వచ్చువరకు ప్రతిబాలుడు బ్రహ్మచారిగావుండి
తీరాలి. అలాగే వివాహం అయ్యేవరకూ ప్రతి స్త్రీ తన
మనస్సు కామకోర్కెవైపు పోకుండా చూచుకోవాలి. ఇవి
సాంఘికముగా మంచి అలవాట్లు. సంసారములో అప్పు
డప్పుడూ కలిగే ఎడబాట్లలో స్థితికి అనుగుణంగా అందరూ
బ్రహ్మచారులుగా ఉండాలి. భార్య బయట వుండునప్పుడు
నెలలు నిండుతాయనగా ప్రసవించిన తరువాత తిరిగి పూర్తి

ఆరోగ్యము ఆ మొగ వచ్చువరకు ప్రతిభక్తి బ్రహ్మచారిగా వుండాలి. అలా అప్పుడప్పుడూ వీర్యాన్ని నిలవచేస్తూ వుండాలి.

మామూలుగా మనం రోజూ పెరిగే వాతావరణంలో కొంతకాలం బ్రహ్మచర్యంగా ఉంటే నష్టమేమీ ఉండదు. కొన్ని సంవత్సరాలలో దీర్ఘకాలం బ్రహ్మచర్యం అవలంబిస్తే కొంత నష్టంకూడా సంభవిస్తుంది. దానికి కారణంచెప్తాను మన కోర్కెలనుబట్టి వీర్యము తయారవుతుందని చెప్పేను. యెప్పుడూ కామవాంఛతో మెలిగితే వీర్యము తయారవటం మరీ ఎక్కువగుతుంది. శరీరం కొంతవరకే వీర్యాన్ని తిరిగి తనలో లీనం చేసుకో గలుగుతుంది. అంటే తయారయిన వీర్యాన్నంతా అది గ్రహించలేదు. అందుచేత బ్రహ్మచర్యం కొన్ని సందర్భాలలో లాభదాయకం. అది యేమనగా లాభమును పొందదలచిన బ్రహ్మచారి మనస్సును నిర్మలంగా వుంచుకోవాలి. నీచముగా యెప్పుడూ కామాన్ని పుట్టించే మాటలు చెప్పే మిత్రులనుగాని, పరిచితులనుగాని పూర్తిగా వదిలివేయాలి. కామకోర్కెలను కలిగించే పుస్తకాలను యెప్పుడూ చదవకూడదు. మంచి వ్యాయామమును చేస్తూ మనస్సును ఎప్పుడూ ఏదైనా ఒక కార్యసాధనమందు లగ్నం చేయాలి. యువతులతో పరిచయం తగ్గించుకోవాలి. ఏమీ పనిలేనప్పుడు ఒంటరిగా వుంటే ఏమైనా చెడ్డతలంపులు మనస్సుకురావచ్చును, అలాంటప్పుడు స్నేహితులతో ఖలాసా కబుర్లతో కాలక్షేపంచేయటమో, లేకపోతే మంచి పుస్తకాలు చదవటమో మంచిది. ఎప్పుడు యింట్లో వున్న

ప్పుడుగాని, బయటికిపోవునప్పుడుగాని, వీధుల్లోను అక్కడా అటూఇటూపోయే స్త్రీలను చూడటం, దాంతో మనస్సును దాని ఇష్టం వచ్చినట్లు పరుగెత్తనివ్వటం మొదలయిన చెడ్డ అలవాట్లను తగ్గించుకోవాలి. ఈ విధంగా నిర్మలమైన జీవితాన్ని గడిపితే వీర్యం ఎక్కువగా తయారవటం మాని వేస్తుంది. అప్పుడు శరీరానికి కావలసినంతే తయారవుతుంది. దాన్ని తిరిగి శరీరం పోషక పదార్థంగా ఉపయోగించు కొంటుంది. ఈరకమైన బ్రహ్మచర్యంవల్ల ఏవిధమైన నష్టం కూడా కలుగదు. అంతేగాకుండ శరీర ఆరోగ్యం బాగు పడుతుంది. స్త్రీలుకనబడని వాతావరణంలో అనగా నావికా దళం, వైమానిక దళం మొదలగు వాటిలో దీర్ఘ కాలం బ్రహ్మచర్య మాచరించినను శరీరమునకు ఏమీ నష్టం వుండదు అది కామాన్ని ప్రోత్సహించే వాతావరణం కాక పోవటమే అందుకు కారణం.

మనస్సు ఎప్పుడూ కామ కోర్కెలతో నింపుతూ బ్రహ్మచర్యం ఆచరించటం - అది శరీరానికి నష్టాన్ని కలి గించుతుంది. వివాహం కాకముందు చాలమంది యువకులు తమ కోర్కెలు తీర్చుకోవటానికి దారులు దొరుగక బ్రహ్మ చారులుగావుంటారు. అది శారీరకంగానేకాని వారు మానసి కముగా వ్యభిచారులు. శరీరంతోబాటు మనస్సుకూడ స్వతంత్రంగావుండుటకు కూడిరానిచో ఆ బ్రహచర్యంవల్ల నష్టమేగాని లాభంలేదు. ప్రతివారు ఈ విషయంలో గట్టిగా కృషిచేస్తేనేగాని మంచి ఫలితమును పొందలేరు. ఎక్కువ కామ కోర్కెలను గలిగివుంటే ఆహారతులకు మించి

వీర్యం తయారవుతుంది. అంటే కొందరు శరీర శక్తులను పాడుచేసుకోవటం అవుతుంది. తరువాత అలా ఎక్కువగా తయారవుటవల్ల వీర్యం నిలవయుండే తిత్తికి ఒత్తిడి ఎక్కువగుతుంది. ఏదైనా ఆ తిత్తి కొంతవరకే నిలువ చేయగలదు. కాని దాన్ని మించి వీర్యం తయారైతే అది దానికి భారమే కాగలదు. అప్పుడు నరాలకు సంచలనం కలిగి కొంతవరకు శరీరానికి నష్టం కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు అనేకసార్లు లింగం ఉద్రేకించి నిలబడుతూ వుంటుంది. ఇలా పదేపదే జరిగి దానికి సక్రమమైన కామతృప్తిలేక ఉద్రేకించిన నరాలకు శాంతి కలగనిచో శరీరములో కొన్ని అనారోగ్యకరములగు మార్పులు కలుగుతాయి. అవి ఏమనగా శరీరంలోని మూత్రపు నరాలకు, లింగానికి చాలా దగ్గర సంబంధం వుంది. కాబట్టి నరాలు కొంచెం నీరసిస్తాయి. రక్త ప్రసారము కొంచెం మందగిస్తుంది. శరీరంలో దేని పని అది సక్రమంగా చేసుకోలేదు. కొంతవరకు అజీర్ణముకూడ కలుగుతుంది. కాబట్టి ఈ రకమైన బ్రహ్మచర్యంవల్ల ఏమీ వుపయోగం లేదు. అది చాలా బలత్కారముగా చేసిన బ్రహ్మచర్యం క్రిందకు వస్తుంది.

ఎప్పుడూ తెగతినే వాళ్ళకి, పనిపాటలు లేకుండా ఎల్ల వేళలా నిద్రపోయేవారికికూడ బ్రహ్మచర్యంవల్ల నష్టమేగాని లాభంలేదు. అసలు తిండివల్ల, నిద్రవల్లా చాలా శక్తి పోషణ వుంటుంది. ప్రతిరోజూ ఏదైనా పనిచేసి ఆ శక్తి ఖర్చుపెడుతూ వుంటే బ్రహ్మచర్యంవల్ల వచ్చే అదనపు శక్తికి తావుంటుంది. అంతేగాని అసలు తిండివల్ల వచ్చేశక్తి

ఖర్చు అవక పోవటానికి తావు లేనప్పుడు. ఇక బ్రహ్మచర్యం అవలంబించి అనవసరంగా శుక్లకణాలు నిల్వ చేస్తే ఒత్తిడిని అది ఎక్కువ చేసి అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అలాంటివాళ్ళకు బ్రహ్మచర్యం అవసరం లేదు. మితిమించకుండా కామసుఖాన్ని వారు పొందుటవల్ల శరీరానికి చాలా మంచిది. ఎప్పుడూ కూడ కోర్కెలను మనస్సులో వుంచుకొనేవానికి కూడ బ్రహ్మచర్యం మంచిదికాదు. మోతాదుగా (స్త్రీ) సంభోగం చేయుటే వారికి మంచిది. అలా చేయకపోతే ఆ కోర్కెలను నిగ్రహించటానికి నరాలను ఎక్కువ కష్టపెట్టవలసి వస్తుంది. దాంతో అవి బలహీనమవుతాయి. మన నిత్య ప్రపంచ జీవితంలో ప్రతి యువకులలోను కామవాంఛ ఎక్కువగా వుంటుంది. మనో నిగ్రహంతో ఆ కోర్కెలను లేకుండా చేసుకోలేనివారు యుక్తవయస్సులో వివాహం చేసుకుంటే నరాలను అన్యధా కష్టపెట్టవలసిన అవసరంవుండదు. స్వప్నస్ఖలనాలు, మరభ్యాసాలకు లోనవకుండా వుండదు. దాంతో ఆరోగ్యం చెడిపోకుండా ఉంటుంది. అంతేగాకుండా ఆ సందర్భంలో వివాహం చేసుకొంటే శరీరానికి చాలా ఆరోగ్యదాయకం.

ఇంతటితో ఏ రకమయిన బ్రహ్మచర్యం మంచిదో, ఏది చెడ్డదో తెలుసుకొన్నాం. ఇంకా యువకులకు యీ విషయాలలో కొన్ని సలహాలిస్తాను. వయస్సు వచ్చినతరువాత కొన్ని సంసార-సాంఘికములయిన కారణాలవల్ల వివాహం వెంటనే యువకులకు చాలామందికి జరగదు. అలాంటప్పుడు విధిగా వారు బ్రహ్మచర్యం ధరించవలసియున్నది. అలాంటప్పుడు వారి మనస్సునుకూడ వారు పవిత్రంగా వుంచక

పోయినచో వారి ఆరోగ్యం చెడిపోవుటకు అని మూలం ముగును. ఎక్కువగా యువకులు ఈ సమయంలోనే పాడయి పోతారు. దురభ్యాసాలుకూడ అప్పుడే ఎక్కువగుతాయి. ఈ విషయంలో గ్రామాల్లో వుండేవారికన్నా నగరాల్లోను, పట్టణాల్లోను వుండేవారు ఎక్కువగా పాడవుచున్నారు. దానికి కారణం వారు నగరాలలో అనేకరకాల స్త్రీలను చూస్తుంటారు. దానికితగ్గట్టుగా పురుషుల దృష్టిని ఆకర్షించుటకే అన్నట్లు వేషధారణకు కొందరు స్త్రీలు ప్రాధాన్యమిచ్చు చున్నారు. ఇట్లు చేయటం కొంతవరకు యువకుల మనస్సును చపలచిత్తులుగా చేస్తున్నాయి. ఇందులో యువకులదే చాల వరకు లోపం. ఎందుకంటే ఒకరిజోలి నాకెందుకు నాదారిని నేనుపోతాను-అనేబాపతు యువకులు చాల తక్కువ. చాల మంది తమ దృష్టిని ఎప్పుడూ అటూ ఇటూపోయే స్త్రీలపై పోనిస్తూ వుంటారు. ఆ దృష్టితో మనస్సునుకూడా విచ్చలవిడిగా వదుల్తారు. దానితో అలా చూచినప్పుడల్లా ఎప్పుడూ కామవాంఛ కలగటం, ఆ కోర్కె తీర్చుకోవటానికి మార్గం లేకపోవటం, లేకపోతే చెడు అలవాట్లకు లోనవటం యీ రకంగా చాలవరకు మానసికంగా అవినీతిపరులగు చున్నారు. ఇది నీతి, అవినీతి సంగతి ఎలావున్నా శరీర ఆరోగ్యానికి చాల నష్టం. ఈ రకంగా సాధారణంగా శరీరంలోని నరాలను పదేపదే వుద్రేకింప చేయటంవల్ల మనశ్శాంతి పోవటమేగాక శరీరం ఆరోగ్యం చెడి బలహీనమగును. కాబట్టి యీ విషయంలో సక్రమంగా వుండవలసిన అవసరాన్ని ప్రతి యువకుడు తెలుసుకోవాలి.

ఇవి తెలుసా?

సామాన్యంకన్న ఎక్కువ పనిచేసినప్పుడుగాని, కావలసినదానికన్నా తక్కువ భోజనంచేసినప్పుడుగాని, ఎర్రటిరంగు కలిగి మూత్రం పోతూవుంటుంది. కొంతమందికి మూత్ర విసర్జన కాలంలో లింగములో నొప్పిగా వుంటుంది. కొంతమందికి ఇంకా ఇతర వేళలకూడా అలానొప్పిగా వుండవచ్చును. ఈ మార్పులన్నియు తాత్కాలికమైనవి. మంచి ఆరోగ్యవంతులకుకూడ అప్పుడప్పుడు అలావుంటుంది. అలా కలిగే నొప్పి ఒకరోజుకన్నా ఎప్పుడూ వుండదు. ఒకోసారి ఇంకా తొందరగానే పోవచ్చు. అది విరామంలేకుండా ఎప్పుడూ అలావుంటే తప్ప ఇంకతా విషయంలో భయపడవలసిన పని ఏమీ లేదు. శరీరం అలసిపోయినప్పుడే సహజంగా కొంతమందిలో అలా జరుగుతుంది. కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకొంటే చాలు. ఇదే విధంగా వృషణాలలోకూడ కొంతమందికి అప్పుడప్పుడూ మంటగావుంటుంది. ఇది అన్ని వయస్సుల్లో కూడ కలగవచ్చును. ఎక్కువమందిలో ఒదో ఒక వృషణం నొప్పిగా ఉండవచ్చు. ఇది సామాన్యంగా శరీరంలో కలిగే మార్పులవల్ల కలుగుతుంది. ఎక్కువగా వాటికి దెబ్బ గాని ఒరిపిడిగాని తగులుటవల్ల కూడా నొప్పిగా వుంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో వాయవచ్చు. ఆ వాపుతో జ్వరంకూడా రావచ్చు. అయితే అలా జరగటం చాల తక్కువ. గుర్రపుస్వారీ చేసేవాళ్ళకి సైకిళ్ళుతొక్కేవారికూడా ఈ లక్షణాలు కొంతమందిలో కనపడవచ్చును. అప్పుడు ఆ స్థానానికి విశ్రాంతినిస్తే ప్రకృతి నయంచేస్తుంది.

దానికి మందులు ఏమీ అక్కరలేదు. ఆ ప్రాంతాలు కదల కుండా మంచి విశ్రాంతి నివ్వటానికి గోచిగాని లేక లంగో టాను కట్టడంగాని చేయాలి. ఇదే నొప్పి కామక్రీడలు హద్దు మీరి చేసినప్పుడుకూడ వస్తుంది. మనస్సులో కామకోర్కెను బాగా పెంచుకొని చాలాకాలంవరకు ఆ కోర్కెను సంతృప్తి పర్చనప్పుడుకూడ అలాంటి నొప్పి కలుగును. ఇదే నొప్పి స్వప్న స్ఖలనంలోకూడ కొందరికి కలుగుతుంది. ఇట్టి బాధ సహజముగా స్త్రీ సాంసర్గ్యం వలన పోగలుగుతుంది. ఇట్టి కోర్కెను తగ్గించుకోవటంవల్లకూడ పోతుంది.

ఈ రకమైన నొప్పి వృషణాలకు దెబ్బతగులుటవల్లకూడ వస్తుందని విన్నాం. ఇది అలా అనేకసార్లువస్తేగాని లేక అలా తగిలితే దెబ్బ పెద్దదయితేను వృషణాలలో నీరుపట్టు తుంది. అంటే వృషణాలుండే సంచిలో వృషణానికి క్రింద భాగంలో నీరుపడుతుంది. అది అప్పుడు పెద్దయినట్లు కనపడి క్రిందకు వ్రేలాడుతూ వుంటుంది. దీనినే వరిబీజం దిగిందని కూడ అంటారు. ఎక్కువగా ఇది ఒక బీజములోనే తయారవుతుంది. ఒకోసారి చాల అరుదుగా రెండు వృష ణాలలో క్రింది భాగంలో ఇలా నీరు పట్టవచ్చును. దానిని చిన్న బుడ్డ అంటారు. ఏదైనా ఇవి అన్నీ చాల అరు దుగా ఉంటాయి. ఒకోసారి ఎంత పెద్దదెబ్బ వృషణాలకు తగిలినా లేక నొప్పి చాలసార్లువచ్చినాగాని ఇలాంటివి రానే రావు. సామాన్యంగా చిన్నవయస్సులోవస్తాయి కొంతమందికి యుక్త ప్రాయంలో వస్తాయి. వీటిని గురించికూడా పెద్దగా

భయపడవలసినది ఏమీలేదు. కొంతకాలానికి నెమ్మదిగా ఆ నీరు హరించిపోతుంది. మన స్వదేశీ వైద్యులలో గచ్చాకు నూరిగాని లేక కొబ్బరికోరుగాని కట్టుకట్టితే అది పోతా యంటారు. చిన్నపిల్లలలోయిది ఎక్కువగా కనపడతాయి. కొంతకాలానికి ఆ నీరు హరించకపోతే మధ్య బోలు కలిగిన సూదిని ఆ భాగానికి గుచ్చి ఆ నీటిని నొప్పి లేకుండా బైటికి నేర్పరియైన వైద్యులు తీసివేస్తారు. ఇలాంటిపని డాక్టరుచేత చేయించాలి. స్వంతంగాచేస్తే ఒకచోట గుచ్చేది ఇంకొక చోట గుచ్చవచ్చు. తరువాత అది విషపూరితము అవుతుంది. దానితో ప్రమాదంవస్తుంది కాబట్టి ఆ విషయాలలో తర్ఫీదు పొందిన డాక్టర్ల చేత చేయించాలిగాని స్వంతంగా చేసుకోటానికి దిగితే ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. ఈ విషయంలో బుడ్డకీ, గిలకకూ తేడా తెలుసుకోవాలి. బుడ్డ పై విధంగా కలుగుతుంది. వృషణాలు ఉండే సంచికి పై భాగము, ప్రేగులకు క్రిందిభాగమున పొట్టని రెండూ వేరుపర్చే ఒక కండరము ఉంటుంది. ఈ వృషణాలకి ప్రేగులకు మధ్య ఉండే కండరము ఒకసారి కొంతమందికి చిరిగిపోతుంది. అప్పుడు ఆ సందులో నుంచి క్రింది వృషణాల సంచిలోకి ప్రేగుజారుతుంది. దీనినే గిలక దిగిందంటారు. కొందరు దీన్నికూడా బుడ్డ అంటారు. అలా ప్రేగు కొంచెంగా సంచిలోకిదిగి దానితో ఆగిపోవచ్చు. కొందరిలో అలా క్రమేణా దిగుతూనే ఉంటుంది. దానితో ప్రేగులు చాల భాగం వృషణాల సంచిలోనే కాపురం ఉంటాయి. అందుచేత కొంతమందికి ఇలాంటిబుడ్డ మోకాళ్ళ

వరకూ వ్రేలాడుతూ ఉంటుంది. కొంతమందికి ఇది బాగా బరువు అవటంచేత సులువుగా నడవలేరు. తరువాత కాళ్ళు దగ్గరగా పెట్టుకొని కూర్చోలేరు. అలాగే ఆడవాళ్ళకుకూడ ఒకోసారి కలుగుతుంది. దానిని గూద దిగింది అని మనవాళ్లు వ్యవహారిక భాషలో అప్పుడప్పుడూ అనటం మీరు వినే వుండవచ్చు. కాని ఇలా ఆడవాళ్ళలో జరగడానికి సావకాశం చాల తక్కువ.

ఎక్కువగా అలా ప్రేగులు వృషణాలసంచిలోకి దిగి జారటం అనేది లంగోటీగాని చెడ్డీగాని కట్టుకోకుండా పెద్ద ఎత్తులనుంచి దూకటం లేక పరుగెత్తటంవల్ల కలుగుతుంది. అందుచేత ఏదైనా కష్టమైన పని చేసేటప్పుడు వ్యాయామం చేసేటప్పుడు, పరుగెత్తేటప్పుడు లంగోటా ఉండటం మంచిది. మళ్ళీ రాత్రి పగలు ఎప్పుడూ లంగోటా కట్టుకుని తిరగటం కూడా పొరపాటు. దానివల్ల అక్కడి నరాలు బలహీనమవుతాయి. కాబట్టి అవసరం కలిగినప్పుడే వాటినిధరించాలి. ఒకోసారి ఇవి శక్తికి మించిన బరువును ఎత్తడంలో కూడ జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలను పెద్దబరువును ఎత్తనివ్వకూడదు. ఈ గిలక అంతకంతకు ఎక్కువగా దిగటం ప్రారంభించితే అడుగుభాగం ప్రేగులన్నీ సంచిలోకి దిగజారి పోవచ్చు. అవి తిరిగి మళ్ళీ వెనకకు పోలేవు అప్పుడు ప్రమాదము సంభవింపవచ్చు. కాబట్టి తగిన చికిత్సను త్వరలో పొందుట మంచిది. కొంతమందికి చేతగాని వైద్యులు శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండానే గిలకను పోగొట్టుతామని చెప్పి ప్రేగును సంచిలోనుంచి పైకి గెంటి లోపల చిరిగిపోయిన

కండరము వద్ద మైనంలాంటి గట్టి పదార్థాన్ని ఇంజక్షన్ చేస్తారు. దాంతో కొన్ని రోజులు అదిపోయినట్లే కనపడవచ్చు కాని అతి త్వరలోనే గట్టిపదార్థమువల్ల అక్కడి చిరుగు పెద్దదయిపోయి ఇంకా పెద్ద సిలక దిగుతుంది. అందుచేత దీనికి సరియైనది శస్త్ర చికిత్స (ఆపరేషను). వృషణాల పై భాగమున నంచి కొంతవరకు ఆపరేషను చేసి దిగజారిన ప్రేగును పైకి త్రోసి, చిరిగిపోయిన కండరాన్ని దగ్గరగా కుట్టుతారు. అలా కట్టివేస్తే ఇంక అవి దిగజారవు. అయితే అలాంటి చికిత్సలో ప్రజ్ఞ సంపాదించిన డాక్టరుచేత యీ పని చేయించుకోవాలి. గాని ప్రతి వైద్యునివద్దకు పోరాదు. వాకబువల్ల ఈ సంగతి తెలుసుకోవచ్చు. ఇలా ఆపరేషను చేసి నయంచేసినతరువాత అక్కడి కండరాలు గట్టిపడువరకు అనగా అధమ పక్షము ఆరు నెలలవరకు లంగోటాను కట్టుకొనే తిరుగుతూ ఉండాలి. అలాచేస్తే ఆ సిలక యింక తిరిగిరాదు.

తరువాత మానవజాతిని రహస్యంగా లోలోన నాశనముచేయుచున్న రెండు సుఖవ్యాధులనుగురించి వివరిస్తాను. అవి మానవజాతికి చేయుచున్న కీడుకి అంతులేదు వీటిలో రకాలు ఉన్నాయిగాని ప్రమాదమైనవి రెండు. అవి సెగ, సవాయి అనే వ్యాధులు. అవి స్త్రీ పురుషులను ఒకరినుంచి ఒకరికి వచ్చే అంటువ్యాధులు. ఇవి మన దేశంలోకి ఎప్పుడు ప్రవేశించినాయో సరిగా తెలియదు. పురాణకాలములో ఇలాంటివ్యాధులు ఉన్నట్లు పురాణాలలో లేదు. వాటి తరువాత చరిత్రలోకూడ వీటి ప్రస్తావన లేదు. ఇవి కొన్ని

శతాబ్దాలనుంచి మన దేశంలో వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. బహుశా యూరప్ తెల్లజాతులు మన దేశానికి రావటంనుంచి ప్రారంభించవచ్చు. ప్రపంచంలో ఉండే మొత్తం జనాభాలో ఇదివరకు నూటికి తొంబదిమంది తమ జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి ఈ సుఖవ్యాధులతో బాధపడి ఉంటారని అంచనా వేయబడింది. ఈ సుఖవ్యాధులను కుదిర్చే డాక్టర్లను అడిగితే వారు చెప్పేది ఏమంటే ఎక్కువగా సెగవ్యాధులు చికిత్స చేస్తుంటామని, అంటే సవాయికన్నా సెగవ్యాధి ఎక్కువ మందిలో ఉన్నదన్న మాట. కాని సవాయి సెగకన్న భయంకరమయిన వ్యాధి. ముందుగా ఈ వ్యాధియొక్క లక్షణాలను గురించి వివరిస్తాను. వ్యాధులు వున్న స్త్రీతో పురుషుడు సంభోగించినను లేక అట్టి జబ్బుగల పురుషునితో స్త్రీ సంభోగమును పొందినను అవి అంటుకొంటాయి.

సెగవ్యాధి అంటుకొన్నప్పుడు రెండు రోజుల పైనుంచి పదిరోజుల లోపల మూత్రద్వారము దగ్గర లింగము చివర దురద, బాధ, మంట ప్రారంభిస్తుంది. జిగురుగలిగిన ద్రవము స్రవించటము ప్రారంభిస్తుంది, మూత్రాన్ని విడిచేటప్పుడు సూదితో గుచ్చినట్లుగా బాధ పెడుతుంది. లింగాగ్రం వాస్తుంది. ఈ బాధలు క్రమేణ అంతకంతకు ఎక్కువయి పోతాయి. లింగాగ్రం ఎర్రబడిపోతుంది. తరువాత జిగురువంటి ద్రవం స్రవించటం (కారటం) కూడా ఎక్కువగుతుంది. రోజురోజుకి లింగంద్వారా స్రవించే ద్రవం ఆకుపచ్చగా మారుతుంది. రక్తపు జీరలు కూడా అందులో ఉండవచ్చు. లేకపోతే రక్తంతో కలిసి ఎర్రబడవచ్చు. ఎంత ప్రయత్నించినా బాధ

ఎక్కువగా ఉండుటచేత రాత్రిళ్ళు నిద్రపట్టదు. ప్రతి గంట లోను ఎంతో అలసిపోయినట్లు ఉంటుంది. జననేంద్రియాలకు సంబంధించిన క్రిములు అంతకంతకు ఎక్కువయి ఆ భాగాన్నంతా తట్టిని వ్యాపించటమే దానికి కారణం. కామ కోర్కె కలిగి నప్పుడు సహజంగా లింగం గట్టిపడి పైకి లేచును కదా! అలా లేచినప్పుడు నొప్పితో బాధగా వుంటుంది. తరువాత బాధతో కూడిన స్ఖలనాలు రాత్రి సమయాలలో అప్రయత్నముగా జరుగుతాయి. ఇలా కొన్ని వారాలు జరిగినతరువాత ప్రారంభములో గట్టిగా లింగముద్వారా వచ్చే ద్రవాలు పల్చబడి నీళ్ళవలె మారుతాయి. ఈ ద్రవం పల్చబడిన తరువాత స్రావంకూడ ఎక్కువగా ఉండదు. ఒకటి లేక రెండు చుక్కలు లోకి వస్తుంది. తరువాత క్రమేణా మంట నొప్పి తగ్గిపోతాయి. స్రావానికి కారణం సెగకు (గనేరియా) సంబంధించిన క్రిములను, రక్తంలో వుండే తెల్ల కణములకు మధ్య సంఘర్షణ జరుగుతుంది. అంటే క్రిములను నాశనము చేయటానికి కణములు ప్రయత్నిస్తాయి. ఈ రకంగా వ్యాధిని ఎదుర్కొనే శక్తి రక్తానికి ఉంది. కాని ఈ సందర్భంలో క్రిములే చాలమందిలో, జయాన్ని పొందుతాయి. నాశనం అయిన కణాలు క్రిములు, కొన్ని నశించిన గ్రంథులు, ఇలా చీముక్రింద స్రావాలుగా బయటికి పోతాయి. ఈ వ్యాధి ముదిరిన తరువాత కూడ చికిత్సచేయకపోతే అది దీర్ఘ సెగగా మారిపోతుంది. ఈ జబ్బు ముదిరినకొంతమందికి ఉదయం నిద్రలేచినతరువాత ఒక్కచుక్క ద్రవం స్రవించుతుంది. అది ముదిరిన గనేరియా

(సెగ)కు నివర్తనము. ఈ వ్యాధి ప్రారంభించినది మొదలు కొన్ని మొప్పాకయినాసరే దీనివల్ల స్రవించే జిగురు స్త్రీకి ఐతే యోనికిగాని, పురుషునికైతే లింగమునకుగాని తగిలినంత మాత్రమున యీ వ్యాధి అంటుకొంటుంది. ముదిరి పాతబడిన సెగ విషయంలో లింగాగ్రమునగల పుండు ఆరిపోయి స్రావం లేకపోవచ్చు. అంతమాత్రమున వ్యాధి పోయినదని తలంచుట చాలా పొరపాటు. అది ఏ సమయంలో నయినాసరే కామోద్రేకము కలిగినపుడు బయటపడవచ్చును. ఇంకా దీనివల్ల జరిగేది ఏమంటే, క్రిములు వీర్యాన్ని తయారుచేసే ప్రాంతాలను నిలువయుండేచోటును పాడుచేయుటవల్ల ఆ పురుషుడు నిస్సత్తువగును. అనగా వీర్యమునకు గర్భమును కలిగించే శక్తి పోతుంది. కీళ్ళలో నొప్పులు పుట్టవచ్చు. శరీర తత్వం అంతా చెడుగా మారిపోవచ్చు. క్రిములు రక్తమంతా కలియటమే యిందులకు కారణము.

ఈ వ్యాధిలోవచ్చే చీము కళ్ళకు తగిలితే, కళ్ళు ఎర్రబడి తీవ్రమైన మంటను పొందుతాయి. కొన్ని రోజులకు పూర్తిగా దృష్టిపోవచ్చుకూడా. తరువాత హృదయం, నరాలు అన్నీ పాడయిపోతాయి. వ్యాధిని బాగా ముదరబెట్టినపుడు యీ పైవి ఎక్కువగా కలుగుతాయి. దీనికన్నా సవాయి అతి సులభంగా అంటుకుంటుంది. ఇది ఎంత సులభంగావస్తుందో అంత భయంకరమయినది. దీనిని ఇంగ్లీషులో సిఫిలిస్ అంటారు. ఇది నూటికి దెబ్బదివను వంతులవరకు ఈ వ్యాధిగలవారితో సంభోగము చేయుటద్వారా వస్తుంది. ఈ జబ్బు ఎంత ఘోరమయినదంటే పెద్దవాళ్ళకు ఇది ఉంటే,

వారి పిల్లలకు కూడ వస్తుంది కొంతమంది నెలమసులకు కూడ ఇది రావచ్చు. ఎంతో జాగ్రత్తగా ఆరోగ్యవిధులు ప్రకారం వుండే డాక్టర్లకు నర్సులకు (ఉపచారిణి) కూడ ఈ వ్యాధి పట్టి తాకుడువల్లే వస్తూవుంటుంది. వ్యాధిగల వారి బట్టలు అంటుకోవటంవల్ల, లేక వారు వాడిన పాత్రలు వస్తువులు వాడటంవల్లకూడ ఈ వ్యాధి అంటుకొంటుంది. ఇాక దీని మామూలువ్యాధి లక్షణాలను గురించి చెప్పుచున్నాను. ఈ వివరాలన్నీ డాక్టరు లవురీ రచన ఆధారంగా యిస్తున్నాను.

ఈ వ్యాధి అంటుకొనిన తరువాత చాలరోజులవరకు లక్షణాలు పైకి, ఇదికూడ సవాయికి సంబంధించిన క్రిముల వల్లరావు(సూక్ష్మక్రిములు)కలుగుతుంది. ఈ క్రిములలోరెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒకరకం ఏమీ ప్రమాదకరమైంది కాదు. ముందురకాన్ని గురించి చెప్తాతా. ఇవి అంటుకొన్న తరువాత క్రిమి ప్రవేశించినచోట ఒకటి లేక రెండు రోజులలో ఎర్రగా కంది దురదగా ఉంటుంది. నాలుగు రోజుల తరువాత అది నీటి పొక్కుగా మారి చితికిపోయి కురుపుక్రింద మారుతుంది. నొక్కితే మెత్తగా ఉంటుంది, బాధతో కూడుకొని నీరులాంటి ద్రవం ఎక్కువగా అందులోనుంచి పోతూవుంటుంది. ఇవి శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా రావచ్చు. స్త్రీ సంపర్కము వల్ల వస్తే లింగాగ్రమున వస్తాయి. యీ పుండు మామూలు పరిస్థితులలో ఒక నెల రోజులలో పూర్తిగా నయం అయిపోతుంది. ఇది రక్తాన్ని విషపూరితంచేసి శరీరాన్ని పాడుచేయదు. ఇది సవాయిలో ఒక రకం మాత్రమే. చాల మంది యింకులో రెండు రకాలు ఉన్నాయని తెలియక ఎప్పు

డయినా యీ పుళ్లునైనది వచ్చితే అది త్వరగా నయం అవటం చూచి అదే అసలు నవాయి, దానివల్ల ఏమీ బాధ లేదు. అని ఊరుకొని వ్యాధిని ముదరబెట్టుకొని నానాబాధలు పడతారు. కాబట్టి రెండో రకాన్ని గురించికూడ తెలుసుకోవాలి. రెండోరకాన్ని యీ క్రింద వివరిస్తాను.

ఈ జబ్బు అంటుకున్న ప్రాంతమున అనగా ఆ వ్యాధి క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించినచోట ఒక ఎర్రటి పొక్కు లేస్తుంది. కొన్ని అసాధారణ విషయాలలో యీ పొక్కులు ఒకటికి మించి వుండవచ్చు. ఈ పొక్కు శరీరంలో క్రిములు ఎక్కడ ప్రవేశిస్తే అక్కడే లేవచ్చు. సంభోగమువల్ల యీ జబ్బువస్తే లింగద్వారమువద్దగాని, లింగాగ్రమున గాని, కొంచెం క్రింద భాగములోగాని, ఈ పొక్కు లేవచ్చు. ఈ పొక్కు పదిరోజులలోగాని, మూడు వారాలలోగాని, ఏబది రోజులలోపలగాని, ఎక్కువగా ఇరువది రోజుల తరువాత పొక్కుతుంది. క్రమేణా వారం పదిరోజులవరకూ నెమ్మదిగా యీ పొక్కు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. తరువాత మంటలు ప్రారంభించి సెటి బుగ్గగా మారుతుంది. అనంతరం చితుకుతుంది. అలా చితికిన తరువాత మధ్య పుండుగా వుంటుంది. చుట్టూ అంచు గట్టిగా వుంటుంది. మధ్య గుంటపడికూడా ఉంటుంది. దాని ద్వారా కొలదిగా నీరులాంటి ద్రవం పోతుంది. పుండు బాధగా వుండదు. ఇది జబ్బునకు ప్రథమ దశ. ఈ స్థితిలో ఆ పుండును ఎవరికి అంటించితే వారికే ఈ

జబ్బు సులభంగా అంటుకొంటుంది. కొంతకాలం శరీరం ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు కనబడుతుంది. ఈ దశలో చికిత్స చేయించకపోతే ఈ క్రింది మార్పులు కలుగుతాయి.

పై మార్పులు తర్వాత ఈమార్పులు రెండువారాల తర్వాత ఒక సంవత్సరం లోపల ఎప్పుడైనా కలుగుతాయి. సామాన్యంగా ప్రథమదశ దాటిన అనంతరం ఐదు వారాల తరువాత శరీరంలో పొక్కులుగా వుంటుంది. ఒకసారి ముక్కు ద్వారాలనుంచికూడ దుర్వాసన కలిగిన ద్రవాలు కారుతూ వుంటాయి. నోట్లో చిన్న చిన్న పుండ్లు కలుగుతాయి. గొంతుక మంటగా వుంటుంది. అయితే యీదశలో కొన్ని లక్షణాలు ఆరోగ్యవంతులకుకూడ మామూలుగా అప్పుడప్పుడూ కనబడవచ్చు. దాంతో అది సవాయి అనుకోకూడదు. మొత్తం పెద్ద లక్షణాలన్నింటినిబట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. ఇంకా దీర్ఘకాలం జరిగిన తరువాత అనగా యింకా కొన్ని సంవత్సరములు అనగా మూడుసంవత్సరాలు మొదలుకొని ముప్పది సంవత్సరాల లోపల శరీరంలోని కండరాలు గట్టిపడి అక్కడక్కడా గట్టి కంతులు లేస్తాయి. ఇవి గడ్డకట్టి ముద్దలాగ నరాలలోను, ఎముకలలోనుకూడ లేవవచ్చు. శరీరాన్ని అంతటిని కృంగదీస్తుంది. ఒకసారి ఈ క్రిములు రక్తాన్నంతా పాడుచేసి మెదడులోకికూడా ప్రవేశించవచ్చు. అప్పుడు పక్షవాతంగాని, చావుగాని కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి గలవారికి పుట్టేబిడ్డలు పుట్టినప్పుడు పుష్టిగా బాగానేవుండవచ్చును. కాని మూడునెలల తర్వాత చాల అసహ్యమైన

పుండ్లు లేచి ఉంటే, కొన్ని శరీరాలలో లేస్తాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చినవారికి పై లక్షణాలన్నీ కనపడవచ్చు - లేక కొన్నే రావచ్చు.

కొంచెం ఇంచుమించుగా సెగ, సవాయి ఒకేరకంగా అంటుకొంటాయి. పైన వివరించిన భయంకరమైన విషయాల నుంచి తప్పించుకొనుటకు చాలమంది జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ వ్యాధులు వచ్చినవారు నీతి బాధ్యతను అనుసరించి సంఘముయొక్క శ్రేయస్సుకొరకు ఆ వ్యాధులు పూర్తిగా నయం అయ్యేవరకు పురుషుడయితే స్త్రీలతోను, స్త్రీలయితే పురుషులతోను, సంప్రయోగము చేయకుండా వుండాలి. ఈ పుస్తకం ఎక్కువగా పురుషులకు ఉపయోగించేలాగున వ్రాశాను ఇదే విధముగా స్త్రీలకు ఉపయోగించేలాగున "యువతి" అను వేరే పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. అందులో ఈ విధమైనవి స్త్రీలకు సంబంధించిన యావత్తు విషయాలు వ్రాశాను. ఇంకా వ్యాధులు వేరే విధంగా ఎలా అంటుకొంటాయో వివరిస్తాను.

మనం ప్రపంచంలో అనేకచోట్ల మెలగుతూవుంటాం. అలాంటప్పుడు ఎవరికి ఏవి వున్నాయో, ఎవరికి లేవో పైకి చూచినంత మాత్రంలో గ్రహించలేము. అందుచేత చాల జాగ్రత్తగా వుండాలి. శుభకార్యాలు మొదలగునవి చేసేటప్పుడు చేతులు, కాళ్ళు తుడుచుకొనటానికి అందరికీ ఒకే తువాలు యిస్తారు. ఈ వ్యాధులు వున్నవారు యెవరైనా అందులోవుంటే, అతడు ముందుగా చేతులు మూతి వగైరా తుడుచుకొంటే తరువాత ఆ తువాలు ఉపయోగించే వారికి

కొందరికి యీ వ్యాధి రావచ్చు. సాధ్యమైనంతవరకు పెద్ద జనసమూహాలలో తిరగరాదు. పొరపాటున అందులో జబ్బులున్నవారిని రాసుకొని తిరిగితే యీ జబ్బు అంటుకోవచ్చు. కాఫీహోటళ్ళకు పోవటంకూడ మంచిదికాదు. అక్కడి గ్లాసులు, కప్పులు అనేకవిధములైన రోగాలు గలవారంతా నోటితో కరచి పట్టుకొని మరీ ఉపయోగిస్తారు. చిన్న హోటళ్ళవాళ్ళుకూడా ఉదయంనుంచి సాయంత్రం వరకూ ఆ కప్పులను ఒకే తొట్టిలోనే కడుగుతారు. తరువాత మంగలి షాపులకు పోయేటప్పుడు ఎవరి కత్తితో వారే గడ్డం గీయించుకోవడం మంచిది. సవాయిరోగం వున్నవారికి గడ్డం గీసిన తరువాత ఆ కత్తితోనే మీకుకూడా గడ్డం గీయించుకుంటే ఆ జబ్బు రావచ్చు. ఈ జబ్బు గలవారికి కట్లుకట్టడం వల్ల ఆ రసి అంటుకొని యీ రోగాలు అనేకమంది డాక్టర్లకు కూడ వస్తూవుంటాయట. అలాగే ఎవరినైనా పిల్చేటప్పుడు చెయ్యి మీదవేసి పిలవటంగాని, లేక చేతితో తట్టించుకొని పిలిపించుకోవటంగాని మంచి అలవాట్లుకావు. ఒకోసారి చంటి పిల్లలకు పాలు సరిపోకపోతే ఇంకెవరితోనైనా చనుగుడుపుతారు. ఆ మనిషి యీ జబ్బులుగలదైతే అలాచేస్తే చంటిపిల్లలకుకూడ యివి వస్తాయి. ఈ జబ్బు గలవారి బ్రష్షులు, దువ్వెనలు, బట్టలు, కలాలు, పెన్సిళ్ళు వాడటంవల్ల కూడా యీ జబ్బులు రావచ్చు. పోరునయిక అనే డాక్టరుగారు ఒక అమ్మాయి చాల మంచిగుణం కలదనియు వారి యింట్లో వంటపని చేసేవాడు ఉపయోగించిన గరిటను ఆమె వంట రుచిని చూడటానికి ఉపయోగించగా ఆమెకు సవాయి

వచ్చేనవియు, నంటు మనిషికి అంతకుముందు సవాయివున్నదనియు చెప్పినారు. ఇంకో విషయంలో యీ జబ్బుగల వారు వ్రాదినబూరను ఒకతల్లి, ఆ చంటిబిడ్డకూడ ఊదుట వల్ల సవాయి తల్లికి బిడ్డకుకూడ, వచ్చినదని చెప్పుచున్నారు. చిన్న ఆడపిల్లలకుకూడ యీ జబ్బు వున్నవారి బట్టలు అంటుకోవటంవల్ల రోగం ఒకోసారి అంటుకొంటుంది.

ఇండ్లలో చంటిపిల్లలు వుంటే ఆ యింటికి ఎవరయినా బైటివారు, పరాయివాళ్ళువస్తే ఎత్తుకోవటానికి చంటిపిల్లలను వారికి అందిస్తూ వుంటారు. ఇది చాల చెడు అలవాటు. అలాంటి పరాయివాళ్ళకు యీ జబ్బులుంటే అవి చంటిపిల్లలకు అంటుకొంటాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ అలా చేయకూడదు. ఎక్కువగా వ్యభిచారులు, భోగంవాళ్ళు యీజబ్బులకు నిలయము. అందుచేత ఎప్పుడూ వాళ్ళజోలికి పోకుండా కామకోర్కెలు సర్వం ఎవరి భార్యతో వారు తీర్చుకోవటం సర్వవిధాలమంచిది. కొంతమంది ఉద్దేశాల ప్రకారం యీజబ్బులు భోగంవాళ్ళ దగ్గరికన్నా మామూలు సంసార స్త్రీలలో ఎక్కువవుంటాయట. దీనికి కారణం యీ జబ్బులనుగురించి, వీటిని నయంచేసుకోవడం భోగంవారికి అదే వృత్తి కాబట్టి బాగా తెలుస్తుంది. అందుచేత తనవద్ద జబ్బులుంటే వృత్తి పడిపోతుందని ఆ జబ్బులను ఎప్పటికప్పుడు పోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటారట. సంసార స్త్రీలలో చాలమందికి అసలు యీ జబ్బులను గురించి తెలియదు. అందుచేత కొంతమంది స్త్రీలు వారికి జబ్బులున్నాయనే సంగతికూడ తెలియకుండా యితరులకు వీటిని అంటించుచున్నారు.

అమాయకులకుకూడ యివి సోకవచ్చునని తెలుసుకొన్నాము. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు యిటువంటివి వస్తే భయపెట్టకూడదు. అవి యున్నవని తెలిసిన తర్వాత అలక్ష్యం చేస్తే శరీరం అంతా నాశనం అయిపోతుంది. కాబట్టి వాటి లక్షణాలు కనబడగానే తక్షణం మంచి వైద్యునివద్దకుపోయి పరీక్షను చేయించుకొని చికిత్సను పొందాలి. డాక్టరు మీ రహస్యాలను బయటపెడతాడని భయపడటం వెర్రితనం. డాక్టరు అన్నవాడు యెవ్వరికీ అలా వాటిని భయటపెట్టరు. మనలో చాలమందికి ఒక తప్పుడు నమ్మకం వుంది. సుఖవ్యాధులు వున్నవారు అంతకుముందు పురుషసంపర్కమును పొందని కన్యలతోగాని, చిన్న అమ్మాయిలనుగాని రమించినచో ఆ జబ్బులు పోవునని. ఇది చాల పొరపాటు అభిప్రాయము. ఈ వ్యాధులు ఆ రకంగా యెప్పుడూపోవు. పైగా అమాయకులైన వారికికూడ ఇవి అంటుకొంటాయి. ఈ పిచ్చినమ్మకంతో చాలమంది సుఖవ్యాధులను అమ్మాయిలకుకూడ అంటించుతూవుంటారు. వీటినిగురించి ఆడపిల్లలకు ముందుగా తెలియజెప్పినచో, అలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా వారు జాగ్రత్తగా వుండుటకు వీలగును.

ఎవరికీ తెలియకుండా చాలా రహస్యంగా కుదుర్చుకొందామని ఎందుకూ పనికిరాని వైద్యులవద్దకుపోయి వారి మాటలకు మోసపోతారు లేకపోతే పేపర్లలోను, అక్కడ ప్రచారంచేసిన మందులకై వ్రాస్తారు. సందర్భం వచ్చింది కాబట్టి చెప్పుతాను. నిజానికి ప్రచారంవల్ల అమ్మేమందుల్లో మంచివితక్కువ, వారిమందుల గుణములను ఆవకాశమున్నంత

వగైరా పోగొట్టి, జబ్బు లక్షణాలను భయంకరంగా చూపటానికి గుణాలతోను వర్ణిస్తారు. చాలామంది వారువర్ణించినగుణము లలో ఏ ఒకటో, రెండో గుణాలు మీలోకూడ కనబడితే అంతటితో మీకుకూడా ఆ జబ్బు వున్నదని భయపడి ఆ మందులను వాడటం చాలా పొరపాటు. ఒకోసారి ఆరోగ్య వంతులకుకూడ అలాంటి గుణాలు కనపడవచ్చు. వాటికి కారణాలు వేరే వుంటాయి. తరువాత వాళ్ళ మందులు అన్నిటికీ పనికివస్తాయంటారు. అది అంతా నిజం కాదు. ఇలాంటి ప్రచారాలకు మోసపోయి అనేకమంది ఆరోగ్యాలు చెరపుకొనుచున్నారు. కొంతమంది ఈరకంగామందులకు మరీ స్నేహితులైపోయి, శరీరాన్ని విషపూరితంగాను ఎందుకు పనికిరాకుండాను చేసుకొంటున్నారు. ఉదాహరణకు, రోజూ తలనొప్పి బిళ్ళలు మింగేవారు, విరోచనం ప్రతిరోజూసాఫీగా అవటానికి అని పౌడర్లను కాఫీ వగైరాలలో కలుపుకొని తీసుకొనేవారు నిజంగా శరీరాలను పాడుచేసుకొంటున్నారు. శరీరంలో ప్రతిపనిని మందులతో నడిపించితే పైగా ఎప్పుడూ అలాగచేస్తే శరీర సహజ లక్షణాలను నాశనంచేసుకొన్నట్లే. అలాంటి అలవాట్లు మానివెయ్యాలి. కొందరు మందులమ్మే వాళ్ళని సలహా అడుగుతారు. అది యింకో పొరపాటు. వాళ్ళు మందులు అమ్ముకొనేవారేగాని డాక్టర్లు కారు. దానితో వాళ్ళకు యెందులో ఎక్కువ లాభంవస్తే ఆమందు లను కొని వాడమంటారు. వారికి కావలసినది లాభం. ఆ మందులతో ప్రజలు యెంత నాశనం అయిపోయినావారికి అక్కరలేదు. అందుచేత అలాగ యెప్పుడూ వాళ్ళని అడగ

వద్దు. ఎక్కువసార్లు మంచి పరీక్షలు చేయించుకొని అను
భవం వున్న డాక్టర్లను నమ్మి వారి సలహాలను ఆచరించుటయే
చాలవరకు మంచిది.

డాక్టరు రాజుగారు చెప్పినట్లు చాలమంది ఏటికి సరి
యైన చికిత్సను తెలుసుకోక శరీరాన్ని సర్వనాశనం చేసు
కొంటున్నారు. తెలియని వారివద్దకుపోయి వారు చెప్పినట్లు
వారి మందులను వాడి మరీ పాడవుచున్నారు. ఒకోసారి
ఇలాంటి వైద్యులు యిచ్చే మందులవల్ల రసి కారటం మాన
వచ్చు. పుండు ఆరిపోవచ్చు. అంతటితో వ్యాధిపోయిందని
అనుకోవటం పొరపాటు. అది లోపల దాగివుండి శరీరాన్ని
నాశనం చేస్తూనే వుంటుంది. అది అప్పుడప్పుడు బయట
వేస్తూనే వుంటుంది. అలాంటప్పుడు వ్యాధి పోయినదీ లేనిదీ
తెలుసుకోవటానికి మార్గం యేమిటంటే వ్యాధి గలవారి
మూత్రాన్ని సూక్ష్మదర్శిని క్రింద పరీక్ష చేస్తే అందులో జబ్బు
వున్నప్పుడు జబ్బు సంబంధమైన క్రిములు కనబడతాయి. నవీ
నంగా దీనికి రక్త పరీక్ష చేస్తున్నారు. ఒకప్పుడు ఈ జబ్బు
లను పూర్తిగా శాస్త్ర ప్రకారం పోగొట్టుటకు మూడు
సంవత్సరాలు పట్టేది అని లవురి డాక్టరుగారు ఒక పుస్త
కంలో వ్రాశారు. కాని యిప్పుడు కొలదిరోజులలో పూర్తిగా
సుఖవ్యాధులను నయము చేయుటకు మందులు కనిపెట్టి
యున్నారు. దీనిని "పెన్సిలిన్" ఇంజక్షన్ అని అంటారు.
ఈ పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్ వల్ల యెలాంటి సుఖవ్యాధులయినను
యెంతటి దీర్ఘమైనవి అయినను అతి తొందరలో పోవు
చున్నాయి. అందుచేత వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించగనే ఈ

చికిత్సను పొందితే శరీరం పాడయిపోకుండానే జబ్బులను నిర్మూలించుకోవచ్చు. అనగా సెగగాని, సవాయిగాని పూర్తి శరీరమునుండి బయటకు పారద్రోలవచ్చును. జబ్బుని బట్టి ఈ మందులయొక్క మోతాదులు నిర్ణయించవలసి యున్నది. దానికి మీరు యే మంచి డాక్టరు వద్దకు పోయి నను అతడు పరీక్షచేసి సరిపడా పెన్సిలిన్ ఇంజక్షనులు ఇవ్వ గలరు. దీన్ని గురించి డాక్టర్లు అని చెప్పుకోతగ్గ ప్రతివారికి తెలియును. కాబట్టి ఈ రోగాలువున్నవారు ఈ ప్రకారం చికిత్సను పొందమని నా కోరిక.

కొంతమంది యీ జబ్బులు రాకుండా వుండటానికి రమించగానే మూత్రాన్ని విసర్జించమని, రతి సమయంలో జన్మనిగ్రహ రబ్బరు సాధనములు ఉపయోగించమని, రతి అనంతరం కొన్నిద్రవాలతో లింగాన్ని, వృషణాలని కడగమని చెపుతారు. అవి పూర్తి రక్షణలుకావు. ఆధారపడవలసినవి అంతకంటేకాదు. సామాన్యంగా వ్యాధులు ఉన్నవారిలో ఏ రకంగా సంభోగించినను రోగాలు అంటుకొనే సావకాశా లెక్కువ వున్నాయి. కాబట్టి యీ పద్ధతులునమ్మి రోగాలు వున్నవాళ్ళ వద్దకుపోయి రోగాలు తెచ్చుకోవద్దు.

గర్భాశయ రోగాలు రాకుండా స్త్రీలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. స్త్రీలకు గర్భాశయం గర్భములో రెండు సన్నటి నాళాలతో వ్రేలాడుతూ వుంటుంది. అంతకన్నా దానికి అక్కడ పెద్ద ఆధారంలేదు. పెద్దఎత్తునుంచి దూకటం వల్ల, లేకపోతే శక్తికి మించిన బరువును నేలనుంచి పైకి

ఎత్తటంవల్ల అసలు తావునుంచి క్రిందికి జారిపోవచ్చు. స్త్రీలు బయటవున్నప్పుడు గర్భకోశం అదనంగా రక్తంచేరి బరువుగా వుంటుంది. అందుచేత బరువులు ఎత్తకూడదు. బాలింతరపు పని విషయంలో స్త్రీలు నెమ్మదిగా ఉండాలి. లేకపోతే గర్భాశయము క్రిందికి పోతుంది. కాబట్టి ఈ సంగతి స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి. కొంతమందికి ఆ గర్భకోశము మొదటినుంచి బయటకుకూడా కనబడుతూ ఉంటుంది. ఆ గర్భకోశము అలా అది తావుతప్పితే కొన్ని గర్భాశయ రోగాలు కలుగుతాయి. "యువతి" అనే పుస్తకంలో వీటి వివరాలు యింకా వ్రాశాను.

మరికొన్ని

ప్రతి కుటుంబంలోనూ కూడా పిల్లలు మొదటినుంచి కావలిస్తే అంతమందే, ఎప్పుడు కావలిస్తే అప్పుడే కలిగేలాగ చూచుకోవాలి. అలా కాకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు మితిమించి కలిగితే కొన్ని సందర్భాలలో జాతీయ జీవితానికి కొంత నష్టం కలుగుతుంది. కాబట్టి సంసారానికి సంబంధించిన ఈ విషయాలను గురించి అందరూ వివరంగా తెలుసుకోవాలి. కామసుఖాన్ని పొందుతూకూడ స్త్రీకి గర్భం కలుగకుండా నిరోధించటానికి కొన్ని మార్గాలున్నాయి. అవి తరువాత చెపుతాను. అసలు యిలా చేయవలసిన అవసరం యేమి ఉన్నది అనే సంగతి ముందుగా తెలుసుకొందాం.

కొంతమంది స్త్రీలు సహజంగా చాల బలహీనులుగా

ఉంటారు. నా ఎలా పుట్టుకతోనే ఉండవచ్చు. అలాంటి స్త్రీలకు సంతానము కలిగితే వారుమరీ బలహీనులై పోతారు. రెండవది వారికిపుట్టే సంతానం ఆరోగ్యవంతంగా వుండరు. ఒక స్త్రీకి ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టినారనుకోండి - అప్పటికి ఆమె చాల బలహీనురా లవుతుంది. నాలవసారి గర్భము రావటం అంటే దానితో ఆమె జన్మాంతమువరకు తీరని అనారోగ్యము పొందవచ్చు. కొంతమంది ప్రసవించ లేక ప్రాణాలు కూడ వదలవచ్చు. అయితే యిలాంటి ప్రమాదాలు జరుగుతాయి అని ఆమెకు తెలిసినా భర్తతో కామసుఖాన్ని పొందకుండా ఉండలేదు. తన భార్యకు గర్భంవస్తే దానితో ఈసారి ఆమె ఆరోగ్యం పూర్తిగా పోతుందని భర్త తన భార్యను రమించకుండ వుండలేడు. ఈ కోర్కెలు శరీరంలో ఏమాత్రము శక్తివున్నా మానవులను ఎప్పుడూ పీడిస్తూనే వుంటాయి. నీతిని బోధించటము చాల సులువే. కాని అది అమలులోకి రావటం చాల కష్టం. కొంతమందికి మనోనిగ్రహం ఉండవచ్చు. అయితే అలాంటివారు చాలతక్కువ. చాలమంది కామం కలిగిందంటే తరువాత పరిస్థితులు విషమించినా అప్పటికి ఆ కోర్కెను తీర్చుకొంటారు. కాబట్టి కామం తీర్చుకొంటూనే గర్భం కలుగకుండా చూడాలి. తర్వాత సంతానం దగ్గర దగ్గరగా కలిగితే వారంతా ఆరోగ్యంగా ఉండరు. ఒకసారి ప్రసవించిన తరువాత తల్లి మామూలు ఆరోగ్యమును, శక్తిని తిరిగి పొందుటకు చాల కాలం పడుతుంది. గర్భానికి, గర్భానికి చాల ఎడంగాపుట్టే పిల్లలు దృఢంగా వుంటారు. ఒక కాన్పు తరువాత అధమం

పక్షం మూడు సంవత్సరాల వరకైనా గర్భం రాకుండా చూసుకోవాలి.

సుఖవ్యాధులు బాగాముదిరిన వారికిపుట్టే సంతానం వికలాంగులుగా వుంటారు. అనగా గుడ్డిగా వుండవచ్చు. చెముడు వుండవచ్చు. గుడ్డివాళ్ళు పుట్టవచ్చు. ఇలాంటి సంతానమువల్ల వారికీబాధే, పైగా దేశానికికూడ పీడాకరంగా వుంటుంది. మనదేశం మొత్తంమీద బీదవాళ్ళు యెక్కువ వున్నారు. ఆస్తులువున్నా అవి సరిపడగా వుండవు. ఇద్దరు పిల్లలను భరించగలిగే సంసారంలో పదిమందిపుడితే ఆసంసారము బీదది కావచ్చు. అసలే బీదసంసారమైతే మరీబీదదయి పోవచ్చు. ఇంతకీ నేను చెప్పేదియేమంటే ఒక సంసారిఉన్నాడనుకోండి. అతను పిల్లలను పుట్టిస్తే అలా పుట్టిన వాళ్ళను జాగ్రత్తగాపెంచి అభివృద్ధిలోకితీసుకొచ్చేవాడిలాగ వుండాలి. వాళ్ళచదువులకు పోషణకు బాగాచూడగలిగే శక్తివుండాలి. అలాలేకుండా యేమీబాధ్యత మీదపెట్టుకోకుండా వూరికే పుట్టించి సమాజానికి, ప్రపంచానికి వదిలివేస్తే అది అనిపీడకుని అవుతుంది. పుట్టించిన వాళ్ళని యేలోటు కలుగకుండా, పెంచ గలిగి వుండాలి, అలా ఎంతమందిని లోటు లేకుండా అభివృద్ధిలోకి వచ్చేలాగ పెంచగలుగుతారో, అంతమంది సంతానం కలిగేలాగ చూచుకోవాలి. మాల్తను చెప్పిన ప్రకారం ప్రపంచంలో జనాభా పెరిగిపోతోంది. కాని దానితో సమానంగా ఆహార ఉత్పత్తి పెరగటంలేదు. దానితో కరువులు తప్పనిసరి అవుతున్నాయి. ఎందుకూ పనికిరాని అనారోగ్యులను తొంబలుగా పుట్టించే దానికన్నా యోగ్యులను

కొంతమందిని పుట్టిస్తే మంచిది. ప్రతి సంసారములోను కొన్నిటికి మధ్య ఎక్కువ వ్యవధితో యిద్దరు పిల్లలుపుడితే అది ఎంతో బాగుంటుంది! ఎందుకంటే, పిల్లలు తక్కువగా వుండటం చేత వారు తృప్తిగా వుండటానికి, పోషణకు వారికి చదువులు చెప్పించటానికి తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చుపెట్టగలుగుతారు. తరువాత వారి విషయాలలో యెక్కువ జాగ్రత్తను కూడ తీసుకోగలుగుతారు. అంతా అలా వుంటే మనదేశం అతి తొందరలో బాగుపడుతుంది.

జన్మనిగ్రహాలను గురించి మనలో చాలమందికి కొన్ని పిచ్చి నమ్మకాలున్నాయి. ఒక శిశువు పుట్టిన తరువాత, ఆ శిశువునకు ఎంతకాలంక తల్లి తన చనుబాలను కుడుపుతుందో అంతవరకు తిరిగి మళ్ళీ గర్భం రాదని, ఆ నమ్మకాలలో ఒకటి. అంటే పిల్లవానికి ఎంతకాలం తల్లి పాలనిస్తే అంత కాలంకూడా తాను భర్తతో సంభోగాన్ని పొందినా గర్భం రాదని వారికి నమ్మకం. ఎక్కువకాలం పాలనివ్వటంవల్ల తల్లికి-శిశువుకికూడ ఆరోగ్యం చెడుతుందని డాక్టర్ల అభిప్రాయం. ఇలా చనుబాలను ఇవ్వటానికి, గర్భం కలగటానికి యేమీ సంబంధంలేదు. శిశువుకి చనుబాలను యిస్తూవుండే రోజులలోకూడ గర్భాలు వచ్చిన స్త్రీలను అనేకమందిని చూచాను. కాబట్టి యిది పొరపాటు అభిప్రాయమనటానికి సందేహంలేదు. ఇలాంటి పిచ్చినమ్మకమే యింకొకటి వుంది. అదేమంటే, స్త్రీ పురుషులను ఇద్దరికీకూడ ఒకేసారి స్ఖలనం జరిగినప్పుడే గర్భం వస్తుందని, లేకపోతే రాదని! ఇదీ నిజం కాదు. ఎందుచేతనంటే ముగ్గురుపిల్లలు పుట్టిన తరువాత ఒక

స్త్రీలో ఆకర్షణశక్తి కూడ స్తనము లనుకొనుట వలన అందుచే
పురుషులు వారి అందచందాలను చూస్తూ మెచ్చుకొనుచున్నారు. కానీ
ఒకానొక పరిస్థితిలో మనకు తెలుసు.
ఆధునిక డాక్టర్లు చేసిన పరిశోధనల వలన స్త్రీలు స్తనములను
వారి జీవితములో ఒకసారైనను పాలు కుడపకుండానే పిల్లలను
కంటున్నారని చెప్పినారు. అందుచేత ఈ అభిప్రాయముకూడ
పొరపాటగునదే.

స్త్రీలలో గుడ్లు తయారయి అవి గర్భకోశంలోనికి
వస్తాయి. అవి ప్రతినెలా ఒకటిగాని, రెండుగాని వస్తాయి.
ఇవి గర్భకోశంలోనికి వచ్చిన తరువాత స్వల్ప రోజులకన్నా
యెక్కువ ఉండవు. బహిష్టు అయినప్పుడువచ్చే రక్త
ములో పాతగుడ్డు గర్భం నుండి బయటకిపోతుంది. అలా జరిగే
టప్పుడే బహిష్టవుతుంది అని అంటారు. పురుషుడు స్త్రీని
రమించునప్పుడు తన వీర్యాన్ని లింగంద్వారా యోనిలోనికి
వదలును. అప్పుడు వీర్యం లింగంద్వారా యోనిలోనికి ప్రవహా
ణము చేస్తుంది. అందులో యే ఒక బీజమైనా గర్భంలోని
గుడ్డుతో కలిస్తే అప్పుడు గర్భం కలుగుతుంది. అలా కలిసిన
తరువాత బీజము మొదటగా ప్రారంభించి తొమ్మిది నెలలకు
పూర్తి శిశువుగా తయారయి జన్మిస్తుంది. ఒకోసారి రెండు
గుడ్లు వీర్యంలోని బీజాలను పొంద గలుగుతాయి. అప్పుడు
కవలపిల్లలు పుడతారు. ఆరోగ్యవంతుని వీర్యాన్ని సూక్ష్మ
దర్శిని క్రింద పరీక్షించితే చాల చురుకుగా కదులుచున్న బీజ
ములు అనేకవేలు కనపడతాయి. అన్ని విధాల సక్రమంగా
ఉండిన ఆరోగ్యవంతులగు భార్యాభర్తలకు ఒక సంభోగం

తోనే ఇవి కలుస్తాయి. అప్పుడు గర్భం వస్తుంది. కొంతమంది యెన్నిసార్లు సంభోగం చేసుకొన్నా ఒకోసారి తొందరగా గర్భంరాదు. దానికి అనేక కారణాలు వుంటాయి. ఎక్కువగా వీర్యములో బీజాలు గుడ్డువరకు ప్రయాణము చేయలేక పోవటం లేక గుడ్డు తయారుగా లేక పోవటం యిందుకు కారణం.

ఇప్పుడు గర్భం యెలా కలుగుతుందో తెలుసుకొన్నాం. గర్భాన్ని కలుగకుండా నిరోధించాలంటే వీర్యంలోని బీజాలు గర్భంలోని గుడ్డును కలవకుండా చూడాలి. దీనికి చాలా మార్గాలున్నాయి. వీటి నన్నింటిని బొమ్మలతో సహా "సంతానము" అనే పుస్తకంలో చాలా విపులంగా తెలియ జేశాను. కొన్ని యిక్కడకూడ వివరిస్తాను. సంప్రయోగా నంతరం యోనిలో వీర్యం ప్రవేశిస్తుంది. అది నెమ్మదిగా గుడ్డును చేరేలోపల యోనిలోని బీజాలను నాశనం చేయు టానికి సున్నితమైన ఆమ్లమును లోనికి పంపుతారు. బీజములు అతి సున్నిత మగుటచేత ఆమ్లమును భరించలేక నశిస్తాయి. కొంతమంది ముందుగానే బీజాలను నాశనం చేసే మందును యోనిలోనికి ప్రవేశింపజేసి తరువాత సంభోగాన్ని చేస్తారు. ఇవి అంత నమ్మదగిన మార్గాలుగావు. దీనికిగాను బజారులో అమ్మేమందులలో ఇతరవిధములగు విషపదార్థములుకూడ వుంటాయి. వాటిని వాడితే అవి అతి సున్నితమైన యోని లోపలి భాగాలను పాడుచేస్తాయి. తరువాత యోనిద్వారా ఆ మందులను శరీరం ఆకర్షించును. అప్పుడు ఆరోగ్యంపాడవు తుంది. అనుభవం వుంటే తప్ప మందులలో యితర వస్తువు

లున్నవి లేనివి తెలుసుకోవలసి వుంది . ఈ కారణమువల్ల శరీర
తత్వాన్ని బట్టి వాస్తవ ప్రకారము చేయుమానుడు వాటికి
వాడుచుండవచ్చును.

తరువాత జన్మనిగ్రహానికి మంచిమార్గము రబ్బరు
సాధనము. ఇవి ప్రస్తుతము చాల రకములలో వున్నాయి.
వీటిలో మంచివాటిని, కొంచెం ఖరీదైనవిగా వున్నవాటిని ఎంచు
కొంటే చాలమంచిది. అన్ని మందులషాపులలోను దొరుకు
తాయి. వీటిని యింగ్లీషులో "ఫ్రెంచి లెటర్సు" అని "షీద్"
అని అంటారు. దీన్ని నిరోధ్ అనేపేరుతో వీటిని ప్రభుత్వంవారు
యిప్పుడు అమ్ముచున్నారు. ఇది అతిమృదువుగాను పల్చగాను
రబ్బరుతో తయారు చేయబడుతుంది. పొడవుగా వుండి అడు
గున గుండ్రంగామూయబడి పైభాగమున గుండ్రంగావుంటుంది.
సంప్రయోగ సమయమున దీన్ని లింగానికి తొడగాలి. అప్పుడు
స్త్రీతో సంగమించిన తరువాత వీర్యం యోనిలోకు పోకుండ
యీ రబ్బరు తొడుగు అడ్డుగా వుంటుంది. దీని లింగము
చిగురుభాగమున కొంతఖాళీగా వుంచినచో వీర్యం అందులో
పడివుండును. ఈ సాధనమును వుపయోగించుటవల్ల చాలా
మంది స్త్రీలలోకూడ స్ఖలనాన్ని కలిగించగలుగుచున్నారు.
లింగము స్పర్శ అతిసున్నితంగా వుండుటచేత స్త్రీ సంభో
గము చేయలేనివారు యీ సాధనమును వుపయోగించుట
ద్వారా తమ భార్యలను సంతృప్తి చేయగలరు. అయితే
దీన్ని వుపయోగించటంవల్ల సంప్రయోగంలో ఊరే ద్రవా
లను తీల్చుకొని ఆనందాన్ని పొందటం కుదరదు. అలాం
టప్పుడు ముందుగా సాధన లేకుండా సంప్రయోగం చేసి

స్ఖలనం జరుగబోవు ముందు రబ్బరు సాధనాన్ని ధరించటం మేలు. ఇలాగే స్త్రీలు ధరించటానికి కూడా వున్నాయి. ఈ విషయంలో స్త్రీలకన్నా పురుషులు ధరించటం సులువు. స్త్రీ బయట వుండే ముందు, బయట వున్న తరువాత కామం యెక్కువగా కలుగుతుంది. కనుక ఆమె కోర్కె యెక్కువగా వున్న రోజులలో జాగ్రత్తగా సంభోగం లేకుండా వుండి తరువాత రోజులలో నేమీ వుపయోగించకుండా రమించినప్పటికీ గర్భము రాదు. అంటే బయట వున్నాక నాలుగు రోజులు, ఇంకా ఒక వారం రోజులకు బయట వుంటుందనగా సంభోగాన్ని చేసుకోకుండా వుంటే, ఆ రెండు కాలాలకి మధ్య కామించకుండా వుంటే గర్భం రాదని డాక్టరు ఒగినో, నాస్ అనువారు పరిశోధించారు. ఇది చాలమందికి వుపయోగించవచ్చు.

గర్భస్రావం బలహీనులు స్త్రీలకు సహజంగా జరుగుతుంది. అలా జరిగేవారు శరీరానికి ముప్పు రాకుండా వుండటానికి గర్భనిరోధక మార్గాలు అవలంబించాలి. కొందరు ఇలా బలవంతంగా జరిగేలా చేస్తారని, అది మంచిది కాదని చెపుతూ డాక్టరు అప్పర్ ఈ విధంగా వివరించారు. గర్భం వచ్చిన తరువాత అది కొంతకాలం పెరగనిచ్చి, దాన్ని పోగొట్టుకోవటానికి విధులు తెలియని యే మంత్రసాని వద్దకో పోతారు. ఆమె లోపల పెరిగే శిశువుకు గాయం కలిగిస్తే గర్భస్రావం కలుగుతుంది. ఇలాంటి గర్భస్రావం శిశుజననాని కన్నా ఎన్నోరెట్లు బాధగా వుంటుంది. అదీగాకుండా మామూలుగా ప్రసవించినపుడు పోయేలాగ గర్భంలో వుండే యితర కండరాలకు సంబంధించిన పదార్థాలన్నీ బయటకు పోవు

దానితో బాటు ఇన్ఫెక్షన్ వల్లకూడ కొన్ని రోగాలను కలుగ చేస్తాయి. అప్పుడు శరీర ఆరోగ్యం పాడైపోతుంది. అంతే గాకుండా యిది పెరిగే శిశువును నాశనం చేయుట. కాబట్టి శిశుహత్య క్రిందకు వస్తుంది. చట్టరీత్యా ఘోరమైన నేరం. ఆరోగ్య విధుల ప్రకారం చూసినా యిది యేమాత్రం అనుసరణీయముకాదు. అలా స్రావం కలిగించుకొన్న స్త్రీలు జీవితాంతంవరకు అనారోగ్యులుగా వుంటారు. తల్లి ప్రాణాలను కాపాడుటకు అవసరమైనప్పుడే వైద్య శాస్త్రప్రకారం డాక్టర్లు చేయగలుగుతారు. అప్పుడే అది అదిగా సమ్మతము.

కొంతమంది తాహతు మించిన పెద్ద సంతానముతో బాధపడితే కొంతమంది అసలే సంతానము కలుగక బాధ పడుతుంటారు. సంఘంలో సంతానము కలుగని స్త్రీని హీనంగా చూస్తారు. అంతేగాకుండా సంతానము లేకుండా సంసారము పూర్తిగాదు. వంశ వృక్షము అంతరిస్తుంది. వివాహం అయిన స్త్రీ పురుషులు కొంతకాలానికి సంతానానికై పరితపిస్తారు. ఈ కోర్కె సహజంగా కలుగుతుంది. బిడ్డ తల్లిదండ్రుల ప్రతిమ, వారి ప్రేమ బింబము. ఎన్నాళ్ళైనా సంతానం కలుగకపోతే ఆ లోపం స్త్రీలకే అంటగడతారు. కాని స్త్రీలు యెంతకారణమో ఒకోసారి పురుషులుకూడా అంతే కారణం. డాక్టరు యూక్టను ప్రకారంగా సంతానము కలుగని స్త్రీలు పరీక్షకోసం ఆయన దగ్గరకు వచ్చేవారట. వారిని పరీక్షించితే వారిలో చాలమందికి అసలు కన్నెపొర చిరగనే లేదట. అంతా మామూలుగానే రతి జరుగుతుందని భార్యాభర్తలు అనుకొంటారుగాని అసలు

పూర్తి సంభోగము చాలమందిలో జరగనే జరగదట. ఇది కూడ సంతానము కలుగకపోవటానికి ఒక ముఖ్య కారణమని ఆయన అంటారు. కొంతమందికి కన్నెపొర చాల మందంగా ఉంటుంది. దానిలో రంధ్రంకూడా వుండదు. వారు పుష్పవతులయిన రక్తం బయటకు రాదు. దాంతో వారు పెద్దమనిషి అయిందీ లేనిదీ తెలియదు. ప్రతి నెలా బయట వుండేటప్పుడు రక్తం యోని నుంచి పోవటానికి వీలులేక అక్కడే నిలవయుంటూ వుంటుంది. అలా కొంతకాలం అయే సరికి రక్తం ఎక్కువ నిలవై కడుపు ఎత్తుగా వస్తుంది. చాల మందికి యీ సంగతి తెలియక గర్భం వచ్చిందని అనుమానపడతారు. ఇలాగే యీ రక్తం నిలవయుండేసరికి శరీర ఆరోగ్యం చెడటం సంభవిస్తుంది. నిలవ ఎక్కువయితే. ఒక సారి ప్రమాదముకూడ సంభవించవచ్చు. డాక్టరువద్దకుపోతే కన్నెపొరను చీల్చుతారు. దానితో రక్తంపోతుంది. అప్పుడు ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. పొట్ట ఎత్తుపోతుంది. యోని లింగమునకు (శేఖరము) క్రిందుగా ఒక సన్నని రంధ్రముంటుంది. అది మూత్రంవిసర్జించటానికి నియమించబడింది. తెలియని స్త్రీలు చాలమంది అదే యోని రంధ్రమని సంప్రయోగ సమయంలో అందులోకే లింగము ప్రవేశించునని తలుస్తారు. అలా పొరపాటుగాతలచి సంప్రయోగానంతరము ఆ రంధ్రములో వీర్య ముండునని అప్పుడు మూత్రమును విసర్జించితే (ఒకటికిపోతే) వీర్యం బయటకుపోయి గర్భం కలుగదని పొరపాటుగా తలుస్తారు. సంప్రయోగంజరిగే యోని రంధ్రము పైన చెప్పిన రంధ్రమునకు అడుగు భాగమున

ఉంటుంది. అందుచేత ఒకటికిపోతే అది పై రంధ్రములో నుంచే పోతుంది. దాని క్రిందవుండే రంధ్రములోని సిరము అలాగే వుంటుంది. పై రంధ్రము సామాన్యంగా చిన్నదిగాను మూసుకుపోయి వుంటుంది. అసలు ఈవిధంగా యోనికి రెండు రంధ్రా లుంటాయని స్త్రీలకే తెలియదు.

కొంతమంది పురుషులకు సుఖవ్యాధులుముదురుటవల్ల వృషణము చెడిపోయి వీర్యము తయారవదు. అట్టివారికి స్ఖలనం జరిగినప్పుడు వచ్చే ద్రవంలో బీజాలు వుండవు. అలాంటప్పుడు భార్య ఆరోగ్యవంతురాలైనా గర్భంకలుగదు. సారాయి మొదలగు మద్యపానాలు యెక్కువగా తీసుకొనే వారికి దాని ఘాటువల్ల వీర్యంలోని బీజాలు నశించవచ్చు. గుర్రపు స్వారీ ఎప్పుడూ ఎక్కువచేసే పురుషులకుకూడ సంతానం కలుగదు. స్వారీ చేయునప్పుడు వృషణాలకుకూడ దెబ్బ తగిలి బీజములు నశిస్తాయి. సంతానం లేకుండా బాధ పడేవారు పై వాటిని తగ్గించుకోవాలి. కొంతమందికి ఒక బిడ్డ పుట్టిన తరువాత మళ్ళీ సంతానం కలుగదు. కారణం దాని తరువాత వారికి సుఖవ్యాధులు రావటం వచ్చినవాటిని నయం చేసుకోకుండా ముదర పెట్టుకోవటం. పశ్చిమదేశాలలో కొన్ని ప్రయోగాలు చేశారు. హస్త ప్రయోగంతో పురుషులనుంచి వీర్యముతీసి దానిని ఆరోగ్యంగా వున్న స్త్రీల యోనులలోకి సన్నపాటి నాళాలతోటి ప్రవేశపెట్టగా, వారికి గర్భం గలిగి పిల్లలు పుట్టినారు. అంటే ఈ సందర్భములో స్త్రీ పురుషులు కామ క్రీడలకు దిగకుండానే సంతానము కలిగిందన్నమాట. చాలామంది స్త్రీలు యోనిని నీళ్ళతో

బాగా లోతుగా కత్తిరించు. దానితో అక్కడ నరాలు, మాంసం ప్రారంభమును ఎప్పుడూ ప్రవహింపజేస్తూ వుంటుంది. కొందరికి ట్యూబర్కులోసిస్, గొనేరియా వ్యాధి అంటూను అలాంటివాటిని సహజంగా శుభ్రం చేసుకొంటేగాని ఆ వ్యాధి పోదు. అది పోతేగాని సంతానము కలుగదు. తరువాత గర్భాశయ ద్వారం మూసి బద్దకంతోను, పొట్ట శక్తికిమించి ఎక్కువ తినటంవల్ల ప్రక్కలకు తొలగిపోయి వీర్యములోని బీజములు గర్భాశయంలోకి పోవటానికి వీలు లేకపోవును. అందుచేత ఆలోపాలు సవరించుకోవాలి. కొందరు స్త్రీలకు గర్భం కలుగటానికి అవసరమైన గుడ్లు తయారవవు. ఇలాంటివాళ్ళు చాల తక్కువ. వీరిని బహు సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు. పై పెదవులమీద మీసాలవలె వెంట్రుకలుంటాయి. కుచాలు బాగా ఏర్పడవు. గొంతు స్వరం కఠినంగా వుంటుంది. శరీరం ఆకారంకూడ మోటుగా పురుషునివలె వుంటుంది. వీళ్ళనే మొగరాయుళ్ళంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళకు సామాన్యంగా సంతానము కలుగదు. కొందరికి బయట వున్నప్పుడు అమితంగా బాధ కలుగుతుంది. అలాంటివాళ్ళు చాల నెమ్మదిగా విశ్రాంతి ఎక్కువగా తీసుకొంటూ వుంటే గర్భకోశం మామూలుగా వస్తుంది. అప్పుడు నొప్పిపోయి గర్భం కలుగటానికి వీలుంటుంది. చాల బలహీనంగా వున్నవారికి కొందరికి గర్భం కలిగినా, కొంతకాలం పెరిగి పడిపోతూ వుంటుంది. పిండాన్ని భరించగల శక్తి గర్భానికి లేకపోవటమే దానికి కారణం అలాంటివాళ్ళు శక్తి కలుగటానికి మంచి ఆహారాన్ని తీసుకొంటే లభిస్తుంది.

సలహాలు

చిన్నపిల్లల విషయంలో ప్రతివారూ జాగ్రత్త తీసుకో వలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. చిన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యంతో వదిలివేస్తే వారి భావిప్రవర్తన సమ్మకం తేడాగా తయా రవుతుంది. పిల్లల విషయంలో మొదటి పది సంవత్సరాలు ఎక్కువగా జాగ్రత్త తీసుకొంటే తల్లిదండ్రులు తరువాత అంతగా కష్టపడవలసిన పనివుండదు. ఈ వయస్సు వచ్చేసరికి మంచివిగాని, చెడ్డవిగాని ఉద్దేశాలు నిర్ణయమయిపోతాయి. అందువల్ల అప్పుడేవారి విషయాలలోజాగ్రత్తలుతీసుకోవాలి. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిలకు పదిసంవత్సరాలు దాటేసరికి వారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలు, శరీరానికి సంబంధించిన విషయాలు సరిగా తెలియక పోవుటచేత వారికి తప్పుడుసమాచారాలు తెలిసిపాడయిపోతూవుంటారు. ఎవరిమట్టుకువారు మా అబ్బాయి చాలా బుద్ధిమంతుడనీ మా అమ్మాయి చాలా నీతిమంతురాలనీ అనుకొంటూవుంటారు. ఊరికే అలా అనుకొని సంతోషించేవాళ్ళేకాని వారునిజంగా అలా తయారయ్యేలాగ చూడటం మంచిది. పిల్లలు పెద్దవాళ్ళ ముందు జాగ్రత్తగానే ఉండవచ్చు కాని చాలమంది పిల్లలు రహస్యజీవితాలు చాల పాడుగా ఉండవచ్చు. ఈ నొడవలు అసలు పిల్లలకు ఏమీ తెలియదని అనుకోవటముచాలపొర పాటు- ఈ సందర్భంలో కొన్ని సంగతులు తెలుసుకోవటం చాల అవసరం. నాలుగు సంవత్సరాలలోపు వయస్సుగల పిల్లలకుకూడ అప్పుడప్పుడూ కామం కలుగుతుందని డాక్టరు

ఫ్రాయిడ్ కనుగొన్నాడు. సామాన్యంగా వయస్సు వచ్చిన అబ్బాయిలు చిన్న అమ్మాయిలను పాడుచేస్తూ వుంటారు.

ఈ సందర్భములో అప్పర్ డాక్టరు లిన్ శిసేజకీ మొదలయినవారు చెప్పినసంగతులు తెలుసుకొంటే తల్లి తండ్రులు వారి పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తపడి, వారు చెడిపోకుండా చూచుకోవడానికి వీలవుతుంది. ఒక అమ్మాయి వయస్సు ఎనిమిది సంవత్సరాలు. ఆమె యిల్లు వదలి బయటికిపోయినప్పుడొకసారి 45 సంవత్సరాల వయస్సుగల అబ్బాయి ఆమెను బలవంతంగా చెరచి అది బయటపెట్టితే చంపివేస్తానని భయపెట్టేడు. దానితో ఆమె భయపడి చెప్పడానికి జంకేది. ఇంటివద్ద వున్నప్పుడుకూడ ఒకఅబ్బాయితో కామకలయిక జరుగుతూ వుండేదట. ఇంకో విషయంలో ఒక అమ్మాయికి జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలు ఏమీ తెలియక ఒక రోజున 8 సంవత్సరాల వయస్సుగలిగిన ఒక అబ్బాయి ఒక అమ్మాయి రతిక్రీడలు చేయుచుండగా ఆమె చూచింది. అప్పుడు ఆమె చెంతనున్న ఇంకొక అబ్బాయి ఆమెతో మనంకూడ అలాగే చేయవచ్చునని సలహానిచ్చెను. అప్పుడు ఆమె వయస్సు 6 సంవత్సరాలు, అతని వయస్సు 14 సంవత్సరాలు. అమ్మాయికి 13 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చువరకు ఆ పని అలా రహస్యంగా జరుగుతూనే వుండట. ఇంకొక విషయంలో 40 విద్యార్థులుగల చిన్న బడి వుంది. ఆ బడిలో వుండే అబ్బాయిలకు, అమ్మాయిలకుమధ్య అవినీతి పనులు జరుగుచున్నాయట, ఒక అమ్మాయి క్రొత్తగా స్కూలుకుపోతుంది. ఈఅమ్మాయికిప్రతిసంగతితల్లితో చెప్పే

అలవాటుంది. ఆమె ఇంటికి వచ్చిన పిల్లవాని సహాధ్యాయు లతో కాలములో అక్కడ పిల్లలు చేసే అవినీతి పనులు తల్లితో చెప్పగా అది నిజమని తేలింది. ఇంకొక సందర్భంలో ఏడు సంవత్సరాలు వయస్సుగలిగిన ఒకఅమ్మాయి ఆటలాడుకొనే సందర్భంలో ఆ అమ్మాయికీ, పిల్లలకీ అవినీతిపనులు జరుగుతూ ఉండేవి. ఇద్దరు ఆడపిల్లలకీ ముగ్గురు మొగపిల్లలు గల ఒక గుంపులో వారిమధ్య ఎప్పుడూ కాము కేళికలు జరుగుతూ వుండేవి. ఆ సంగతి గొప్పగా వారు ఇతరపిల్లలతో చెప్పుతూ వుండేవారు. అలాగే తొమ్మిది సంవత్సరాలు వయస్సు గలిగిన ఒక అమ్మాయి ఆ రకమైన వారిని ఎక్కువ సంపాదించటంలో సంతోషాన్ని తెచ్చుకొంటూ ఉండేదట. లిన్ డిసే వాకబు చేయగా చాల స్త్రీలలో వారి చిన్న తనములో మొగపిల్లలతో కామకేళి యికే జరుగు తుండేదని ఒప్పుకొన్నారట. అందు 496 అమ్మాయిలలో 25 మందికి వివాహాలకు ముందుగా గర్భాలు వచ్చాయట. ఇంకో సందర్భంలో ఒక అమ్మాయి ఒంటరిగా ఉండేదట—ఏమీ తోచేది కాదట. ఒకసారి ఊరుకు ఒక అందమైన అబ్బాయి వచ్చాడట. ఆమె స్నేహితుల సహాయంతో అతని పరిచయం సంపాదించిందట. దాంతో వారిమధ్యా అవినీతిపనులు ఎవరికీ తెలియకుండా జరుగుచుండేవట. ఆమె తల్లిదండ్రులు వారి అమ్మాయి ఎంతో బుద్ధిమంతురాలని అనుకొంటారు. నేను చెప్పేది ప్రతి విషయంలో ఈ రకంగా జరుగుతుందనిగాదు. కాని ఇలాంటివి చిన్నవారిలోను వయస్సువచ్చిన వారిలోను రహస్యంగా జరగటానికి చాలా సావకాశాలున్నాయి. చిన్న

వ్వడే ఇలాంటి వాటికి పిల్లలు అలవాటుపడితే వారికి రోగాలు సక్రమంగా పోషించవు. చిన్నపిల్లలను ఆడించటానికి ఏడ్చే వాళ్ళని ఊరుకోబెట్టటానికి నాయనలు చంటిపిల్ల జననేంద్రియాలను ఒరిపిడికలిగిస్తారు. దాంతో చిన్నప్పటినుంచేవారికి కామ కోర్కెలు పెరుగుతాయి. అలాంటివి జరుగకుండా శ్రద్ధతీసుకోవాలి దీనివల్ల హస్తప్రయోగం అనే దురభ్యాసంకూడ అబ్బుతుంది. ఇది అబ్బాయిలకు ఎంత అలవాటుఅవుతుందో అమ్మాయిల విషయంలో కూడ అంతగానే అబ్బుతుంది. అమ్మాయి వస్తువులతో గాని, లేకపోతే చేతులతో ఒరిపిడి కలిగించుకొని గాని యీ రకంగా తయారవ్వటవల్ల శరీర ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకొంటారు. ఆ ప్రాంతాలు నరాలలో ఒత్తుగా ఉండుటచేత దురలవాటులకు సంచలనం కలిగి ఎప్పుడూ విచారమయిన ముఖంతో కనబడుతూ ఉంటారు. బద్దకంగా ఉంటారు. దీనితో అజీర్ణం కలిగి కొంతవరకు ఆరోగ్యానికి భంగం కలుగుతుంది. చాలమంది. అమ్మాయిలకు ఈ దురభ్యాసం ఆరు సంవత్సరాల లోపునే అబ్బుతుందని అవుకి చెప్తారు. అందుచేత ఇలాంటి నష్టాలను గురించి తల్లులు పిల్లలను తప్పకుండా చెప్పేవారు. అలాంటి దురభ్యాసాల పాలుగాకుండా చూడవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

చిన్నపిల్లలను మొలమీద ఏమీ బట్టలేకుండా వుంచ కూడదు. అలా వుంచితే బాలురు బాలికలను చూచినపుడు తమ లింగముఎత్తుపొడవుగా ఉందో వారిదిపల్లముగా వుందే అని విమర్శలకు దిగి ప్రయోగాలు చేయటానికి మొదలుపెట్ట

వచ్చు. సామాన్యంగా బాలబాలికలు, కుమారులు, కూతుళ్ళు మొదలైనవారు సంభోగించడాన్ని గమనించి బాలికలు చూస్తారు. దానితో వారిలోకూడా అలాంటి కోర్కెలు కలుగుతాయి. తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ పిల్లల సమక్షంలో కామక్రీడలు చేయకుండా వుండాలి. అలాంటివి పిల్లలు చూస్తే వారిలో దురాశలు కలుగవచ్చు. ఏదేలావున్నా ఒక విషయాన్ని అందరూ గుర్తించాలి. పిల్లలకు యీ విషయాలను గురించి అసలు తెలియదని అనుకోవటం పొరపాటు. అయితే వీటిలో సరియైన భాగమే తెలుస్తుంది. వీటికీ ఆరోగ్యానికి వుండే సంబంధం, బాల్యములోనే అలాంటి అలవాట్లవల్ల కలిగే నష్టాలు తెలియవు. పిల్లలను యెప్పుడూ ఒంటరిగాన పడుకోబెట్టాలి. వాళ్ళనందరిని ఒకే మంచం మీదే పడుకోబెట్టితే రాత్రిళ్ళు సహచరులు దురభ్యాసాలు నేర్పుతారు. ఇందులోవుండే మంచి చెడ్డలను గురించి పిల్లలకు సరిగా చెప్పకుండా మౌనం వహించే పద్ధతివల్ల చాలమంది పాడవుతున్నారు. వీటిని రహస్యంగా వుంచటంచేత పిల్లలకు తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం యెక్కువవుతుంది. మామూలుగా అన్నము యెలా జీర్ణం అవుతుందో, శరీరంలో రక్తం ఎలా ప్రవహిస్తుందో, ఇలాంటి విషయాలు పిల్లలకు ఎలాగ బోధిస్తామో అలాగే వారి జననేంద్రియాలను గురించి, వాటిని దుర్వినియోగం చేయుటవల్ల కలిగే నష్టాలను గురించి వివరంగా పిల్లలకు అర్థమయ్యేలాగున బోధిస్తే అవి వారు తెలుసుకొని బాగుపడటానికి వీలుంటుంది. పది సంవత్సరాలు నిండిన

అబ్బాయి వున్నాడనుకోండి, అతనికి వీర్యం ఎలాతయారవుతుందో అతనికి యుక్తవయస్సు వచ్చేవరకు అది ఎంతఅవసరమో చెప్పుతూ వీర్యంలో శరీరానికి పనికివచ్చే అనేక పదార్థాలు అందులోవుంటాయని,వీర్యాన్ని దురభ్యాసాలతో పాడుచేసుకోకుండా నిలవ చేసుకొంటే చాల బలం కలిగిన శరీరం వస్తుందని, దేహం అందంగాను, బాగా తేజస్సుగాను పెరుగుతుందని, తరువాత జీవితంలో యేపని చేసుకోవటానికైనా మంచిశక్తి వుంటుందని, అలాకాకుండా వీర్యాన్ని పాడు చేసుకొంటే అనారోగ్యముతో బాగా పెరగక పాడైపోతారని ఈరకంగా చెప్పితే 'ఆహా!' అలాగా అనిబాలుడు తెలుసుకొని దురభ్యాసాల పాలుగాకుండావుండటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అలా తప్పకుండా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అలా చెప్పకుండా వుంటే, వాడు యే బడికో పోయినప్పుడు అంతకుముందే పాడైపోయిన స్నేహితులు హస్తప్రయోగం చేసుకొంటే సుఖంగా వుంటుందని ఇలా మొదలుగాగల నీచమైన బోధనలుచేస్తారు. అది నిజమే అనుకొని ప్రారంభిస్తారు. దానివల్ల నష్టాలు తెలియకపోవటంచేత దాన్ని ముదరబెట్టుకొంటారు. తరువాత మానలేరు. అలాంటప్పుడు ముందుగానే కుర్రవాడు బాగుపడేటట్టు బోధిస్తే యెంత బాగుంటుంది! ఇలాగే ఆడపిల్లలకు అవినీతివలన, దురభ్యాసాలవలన కలిగే నష్టాలను, ప్రమాదాలను గురించి వివరంగా చెప్పితే వారు జాగ్రత్తగా వుండటానికి వీలుంది. చాలమంది వయస్సువచ్చిన అమ్మాయిలకు పిల్లలు ఎలాపుడతారో తెలియదు. దేవుడు పిల్లల్నిస్తాడని అంతవరకు పుట్టరని అనుకొంటారు. అంటే

వీర్యంలోని బీజం యోనిలో ప్రవేశించి గర్భకోశంలో వున్న గ్రుడ్డును చేరితే గర్భం అవుతుందని తెలియదు. దాంతో వాళ్ళకు యేమీ భయంలేదన్నట్లు కామం కలిగినప్పుడు రహస్యంగా యువకులతో కలియటానికి పోతారు. ఈ రకంగా వెళ్ళి గర్భం వచ్చిన తరువాత యింట్లోను, సంఘములోను నీచంగా చూస్తారని భయపడి ఆత్మహత్యను చేసుకొన్న అమ్మాయిలు చాలమందున్నారు.

దీని అంతటికి అజ్ఞానమేమూలకారణం. ఇలా అవినీతి పనులుచేస్తే గర్భం వస్తుందని, లేకపోతే సుఖరోగాలు వస్తాయని, అప్పుడు ఈసంఘంలో ఎవరూ మర్యాదగా చూడరని ఈ రకంగా ముఖ్యమైన విషయాన్ని శాస్త్రోక్తంగా చెప్పితే ఆడపిల్లలంతా తమ బాధ్యతలను గుర్తించి, అవినీతియొక్క ప్రమాదాలు తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా వుండటానికి వీలుంది. ఈ విషయంలో అబ్బాయిలకి పనికివచ్చే విషయాలను మాత్రం ఈ పుస్తకంలో చదివించండి. అలాగే అమ్మాయిలకు పనికివచ్చే విషయాలను "యువతి" అనే పుస్తకంలో అదేవిధంగా భార్యకు పనికివచ్చేలాగ, స్త్రీలలో కలిగేగర్భాశయరోగాలు, వాటికారణాలు నయం చేసుకోవటానికి మార్గాలు, ఆమె తన భర్తను గురించి తెలుసుకోవలసిన సంగతులు, సంసారంలో ఆమెచేసే లోపాలు, భర్త అనురాగం పొందే మార్గాలు స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన యావత్తు విషయాలు "యువతి"లో వివరించాను. మీవారు బాగుపడటానికి అభివృద్ధికి యివి యెంతో వుపకరిస్తాయి.

ఒక వయస్సు వచ్చిన అమ్మాయి అవ్రీలాండర్స్ గారికి ఇలా వ్రాసింది: "నేను తల్లి లేనిదానను, నాకు ముసలివాడైన తండ్రి వున్నాడు. నేను ఎంతో గారాబంతో చూసుకొనే తమ్ముడున్నాడు. నాకు వివాహం అవలేదు. ఒక యువకునితో స్నేహముచేసి కలియుటచేత గర్భం వచ్చింది. తండ్రిలేని పుత్రవాడిని పుట్టించుటకు నాకు ఇష్టంలేదు. నేను చేసిన ఈ పాపమును గురించి ముసలివాడైన నాతండ్రికి, నన్ను మర్యాదతో చూచే నా తమ్మునకు తెలియుట నాకు యిష్టం లేదు. ఇలా స్త్రీ పురుషులు కలియటంచేత గర్భంవస్తుందని నాకు తెలియదు. ముందుగా నాకెవ్వరూ చెప్పలేదు. నామీద దయవుంచి నా గర్భం పోవులాగున చూడగోర్తాను. మీరు నాకు సహాయం చేయనిచో ఏదైనా విషం మింగి చచ్చిపోగలను. కాని దీన్నిగురించి నా తండ్రి తెలుసుకొని అసహ్యపడుటకు ఒప్పుకోలేను" ఇది అమెరికాలోని విషయం. ఈ రకంగా చాలమంది అన్ని దేశాలలోను వుంటారు. పాపం వీరు రహస్యంగా కామం తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాని తరువాత జరిగే ప్రమాదాలు తెలియవు. ఈ రకంగా గర్భాలు వచ్చినవారు, సుఖరోగాలు వచ్చినవారు, "ఇంత భయంకరమైన విషయాలనుగురించి వయస్సువచ్చిన తర్వాత కూడ మా తల్లిదండ్రులు ఎందుకు చెప్పినారుగాదు! ప్రపంచములో వుండే యిలాంటి ప్రమాదాలు ముందుగా చెప్పితే ఎంతజాగ్రత్తగా వుండేవాళ్ళం" అని విచారిస్తారు. ఇది నిజం. చాలమంది అబ్బాయిలకు, అమ్మాయిలకుకూడ అసలుసుఖవ్యాధులుంటాయనే తెలియదు, ఆరోగాలవలన ప్రమాదాలు

ఏమీ అనర్థ తెలియదు. వాటిని గురించి తెలియకే ఇక్కడనూ, అక్క[illegible] తెలుసుకొంటూ, తనవారి భయం లేక పరిస్థితులను గురించి తెలుసుకొని నడిపిస్తారు.

బాలికలు యువతులు 12 నుంచి 14 సంవత్సరాల లోపున తాను బడినుంచి యింటికి పోవునపుడు, ఇంటినుంచి బడికి పోవునపుడు, యువకులచే బలాత్కారించబడి అవినీతి పాలగుచున్నారని సంఘసంస్కర్తలు దీర్ఘకృషిమీద కనుగొన్నారు. ఇది పల్లెలలోకన్నా పట్టణాలలో ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఆడపిల్లలకు, ఇంట్లోని స్త్రీలకు వారి స్వంత ఖర్చులకు డబ్బును యిస్తుండాలి. అలా ఇవ్వనందున డబ్బుకు ఆశపడి పరాయి పురుషులతో అవినీతిపనులు చేస్తున్న స్త్రీలు అనేకమందివున్నారు. ఒకసారి అవినీతిపనులుచేస్తే దానిగురించి యేమీ లేదనుకొని చాల తేలిక అనుకొని వ్యభిచారానికి దారి తీస్తారు. అందులో ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలకు వారి ఖర్చులకు కొంత డబ్బు యిస్తూవుండకపోతే అందరూ కాకపోయినా కొందరైనా చెడిపోవటానికి చాలా అవకాశాలున్నాయి.

బాల్యంనుంచి ప్రతిఅమ్మాయికికూడ తనకు పెళ్ళిఅవుతుందని, తన భర్త తనను ఎంతో అనురాగంగా చూచేలాగ చూసుకుంటాడని, అతన్ని ఎంతో ప్రేమిస్తానని ఈ రకంగా తియ్యటి తలంపులతో పెరుగుతూవుంటుంది. అలాగే ప్రతి బాలుడూ తనకు భార్య వస్తుందని, ఆమెను ఎంతో అనురాగంతో చూచి, ఆమె ప్రేమ సంపాదిస్తానని జీవితాన్ని సుఖవంతం చేసుకొంటానని తలుస్తూవుంటాడు. కాని వివాహం అయినతర్వాత నిజంగా సుఖదాయకంగావున్న సంసారాలు

చాలా తక్కువ. దానికి కారణాలు అనేకం. రానురాను వారి అభిప్రాయాలు మారిపోతూవుంటాయి. చాలమంది పురుషులు తమ భార్యలను చేతులారా పాడుచేసు కొంటారు. ఎప్పుడూ తిట్టుతూ, కొడుతూవుంటే భార్య తనకు జడిసి అను పాజ్ఞలో వుంటుందనీ అలాకాకుండా మెత్తగావుంటే లోకువ చేస్తుందని తప్పుగాభావిస్తారు. ఈపొరపాటు అభిప్రాయంతో వారికివున్న వ్యక్తిత్వమంతా భార్యను భయపెట్టడానికి వుపయోగిస్తారు. ఈ రకంగా చాల పెద్దచదువులు చదువుకొన్న వారుకూడా ప్రవర్తించుట చూచాను. ఏదైనాబయటప్రపంచములో అతని సమర్థతను, కార్యదీక్షనుచూచి భార్య భర్తకు విలువ ఇవ్వగలదు కాని, తిట్టడంలోను, కొట్టడంలోను ఏభర్త కూడ భార్య అనురాగం పొందలేడు. భర్త తనను యెంతో ప్రేమిస్తాడని, అనురాగంతో, దయగాచూస్తాడని భార్యకాపురానికి వస్తుంది. అలాంటి మంచి కోర్కెలతో వచ్చిన భార్యను ఏదో తప్పులుపట్టి తిట్టటం ప్రారంభిస్తే ఎన్నోగాలి మేడలు కట్టుకొన్న ఆమె మనస్సు అప్పుడు ఎలావుంటుందో చూడండి. భర్తఎప్పుడుకూడ తనభార్య అనురాగాన్నిసంపాదించాలంటే చాల శాంతంగా వుండాలి. లోపాలు వున్నా గాని ఎప్పుడూ వాటితో వేధిస్తూ కూర్చోకూడదు. భర్తలు ముందుగా తమ భార్యలను మానసికంగా జయించటానికి చూడాలి. ఒక విషయాన్ని ఆలోచిస్తే బాగా తెలుస్తుంది. మీరే వున్నారనుకోండి. మీకు చాల దగ్గరివాడైన ఒక వ్యక్తి మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ తిడుతూ, కొడుతూ వుంటాడనుకోండి, అప్పుడు ఆ మనిషి అంటే మీకు ప్రేమవుంటుందా?

మెప్పుతూ వుంటాను. నాకి కీడ ఎప్పుడుపోతుందా, వాడు ఎప్పుడు దూరమౌతాడా అనిమూస్తారు. అలాగే భార్యకూడ అనుకొంటుంది. అలాకాకుండా ఆవ్యక్తి మీరు ఎన్ని తప్పులు చేసినా కోప్పడక శాంతంగా లోపాలను గురించి చెప్పుతూ మీ మంచికి, మీ ఉన్నతికి, మీ సౌభాగ్యానికి మెప్పిస్తూ పాటు పడుతూవుంటే అలాంటి మనిషిని మీరు ఎలా చూస్తారు! నిజంగా మీ పాలిట దేముడనుకొంటారు. అతను చిరకాలం అలాగే వుంటాడని తెలుస్తారు. అలాగే భార్యనుకూడ మెప్పిస్తూ మర్యాద ఇస్తేనే, మర్యాదను పొందగలుగుతారు. అంతేకాని నేను ఎప్పుడూ తిడుతూంటాను; కొడుతుంటాను నన్ను పూజించమంటే, అలాంటి మనిషిని ఎవరూ మెచ్చుకోలేరు. అందుచేత వివాహాలు విజయవంతం కావాలనివుంటే భార్యను ఇష్టం కలిగేలాగ భర్త ప్రవర్తిస్తూ వుండాలి. అప్పుడప్పుడూ యేమైనా లోపాలుంటే శాంతంగా పరిష్కరించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. దౌర్జన్యంలేని సత్యాగ్రహమార్గమే దీనికి తగిన సాధనం. ఈ మార్గం భార్యాభర్తలకు యిరువురకు పనికివస్తుంది. ఇదే మార్గాన్ని ఉపయోగించి అన్నివిధాల సాధ్యైన భర్తలను దారిలో పెట్టిన భార్యలు అనేకమంది వున్నారు.

శారీరకంగా ప్రతిపురుషుడు తన భార్యను సుఖపెట్టగలిగి వుండాలి. శారీరకంగా ఆ శక్తి లేనివారు వివాహం మానివేయటం మంచిది. ప్రతి స్త్రీకూడ ఇతర సంసారసుఖాలతోపాటు కామసుఖాన్నికూడ కోరుతుంది. అప్పుడప్పుడు ఆమె కామకోర్కెలను తీర్చకపోతే ప్రక్కదారులకుపోయి

అవినీతి పనులనైనా చేయవచ్చు. ఒకోసారి ఎంత మనో నిగ్రహంగల స్త్రీలయినాసరే అవినీతిపనులకు పోవచ్చు. నెలసరి రెండునాళ్లు అనగా బయటవుండగానూ, బయట వున్న కొన్నిరోజుల తరువాత స్త్రీకి ఎక్కువగా కామం కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు మోకొంతో పురుషుడు ఆమెను తృప్తి చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా చేయనప్పుడు స్త్రీ చెడిపోవటానికి చాలసావకాశాలున్నాయి. ఈకారణాన్నిబట్టి భార్యభర్తలు పెద్ద ఎడబాట్లను అనుభవించటం మంచిది కాదు. కొందరు స్త్రీలు యోనులను ప్రతిరోజూ శుభ్రపరచుకోరు. దానితో జిగురుపదార్థాలు ఎక్కువ పెరిగిపోతాయి. యోనిలో ఒక విధమైన దుర్వాసన, దురదపుడుతుంది. ఆదురదనుఉపశమించడానికి స్త్రీలు హస్తప్రయోగానికి దిగవచ్చు. లేదా అవినీతి పనులకు దిగవచ్చు. ఈ ప్రమాదాన్నుంచి స్త్రీలు తప్పుకోవాలంటే ప్రతిరోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు యోని లోపలివరకు బాగా నీళ్ళనుపోసిచ్చి శుభ్రపరుస్తూ వుండాలి. ఈ భాగాలు నరాలమయం కాబట్టి చన్నీళ్ళతో ఎన్నడూ కడుగకూడదు. గోరువెచ్చనినీళ్ళనేఉపయోగించాలి. కొంతమందికి యోని లింగము అంటుకుపోయివుంటుంది. అలాంటి వారికి శుభ్రత చేసుకోవటం కొంచెం కష్టంతో కూడుకొనిన పని. వారుకూడా శుభ్రపరచుకొంటూ వుండాలి.

వివాహం అయిన మొదటిరోజులలో భర్తను ఆకర్షించాలని భార్య, భార్యను ఆకర్షించాలని భర్త, చాల ప్రయత్నిస్తారు. అలా ప్రయత్నంలో ఒకరఅనురాగాన్ని ఒకరుసంపాదించుకొంటారు. కాని తరువాత తాను ఎలావున్నా ఫరవా

లేకన్నట్లు యెంచి తమ శరీరాలను శుభ్రంగానూ అందంగాను వుంచుకోవటం మానివేస్తారు. ఇదేపొరపాటు. అనురాగాన్ని సులభంగా సంపాదించవచ్చు. కాని సంపాదించినదాన్ని చిరకాలం నిలుపుకోవటం చాల కష్టం.

స్త్రీలను గురించి సరిగ్గా తెలుసుకోవటం చాలకష్టం. ఒకోసారి కొన్ని విషయాలలో పరస్పర విరుద్ధంగావుంటారు వారి భావాలుకూడా చిత్రంగా వుంటాయి. ప్రతిభర్త తన భార్యను బాగా అర్థంచేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే దానికి తగిన ప్రతిఫలం పొందగలుగుతాడు. పురుషుడు యెప్పుడూ స్వలాభానికే చూసుకుంటే గర్వంగాను, అన్యాయంగాను ప్రవర్తించితే అతనిభార్య అతన్ని హీనంగాచూచిఅసహ్యించుకొంటుంది. ఎక్కువగా పురుషులలోకన్నా స్త్రీలలోబుద్ధిమంతులుంటారు. వివాహం అయినతరువాత కొంతకాలానికిభర్తలు తమ భార్యలపట్ల చాలచప్పగా ప్రవర్తిస్తారు. అలాంటిచప్పదనాన్ని స్త్రీలుభరించలేరు. అధమపక్షం భార్యలుకలుగజేసుకొని భర్తలతో మాట్లాడేటప్పుడైనా వారు శ్రద్ధగావున్నట్లు ప్రవర్తించాలి. లేకపోతే వారు విస్పృహను పొందుతారు.

ప్రతివారి జీవితంలోను యేబది సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత, శరీరం కొంచెంకొంచెంగా నశించుటము ప్రారంభిస్తుంది. తరువాత అభివృద్ధి చాలతక్కువ. కాబట్టి అప్పుడు ప్రతివిషయంలోను చాల మితంగా ఉంటూ వుండాలి. మితి మించితే ఈ వయస్సులో మళ్ళీ మామూలు స్థితికి రావటం చాల కష్టం. తరువాత ఆహారానికి, విశ్రాంతికి మంచిప్రాధా

న్యము ఇవ్వాలి. ఆహారానికి,ఆరోగ్యానికి చాలా దగ్గర సంబంధ మున్నది. ఈ విషయం ప్రతివారికి సులభంగా తెలియులాగున ఒక ఉదాహరణ చెపుతాను. ఒక వడిలిపోయిన ఆవు ఉందను కోండి. దాన్ని మిగిలిన వాటితోనే ఒకటిగా చూచితే అలాగే వుంటుంది. అలాకాకుండా దానికి జొన్న పొట్టు, తవుడు, తెలగపిండి ఇలాంటివి ప్రత్యేకంగాపెట్టి మేపితేచాల పుష్టిగాను, బలంగాను తయారవుతుంది. అలా చేయకపోతే ఇక యెప్పుడూ అలా వడలిపోయేవుంటుంది. అలాగే బలహీ నంగా వున్నవాళ్ళు మామూలుగా కడుపునిండా పట్టెడన్నం తింటూవుంటే మామూలు బలహీనంగా వుంటారు. అలా గాకుండా మంచి పాలు, పెరుగు త్రాగుతూ, కాయగూరలు ఎక్కువతింటూ, ఎప్పుడూ పుష్టికరములగు పదార్థాలను తీసు కొంటూవుంటే, చాలా బాగా తయారవుతారు. చాలమంది చిక్కిపోతున్నామని, బలహీనమైపోతామని అనుకొంటారు. కాని అలాజరగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోరు. ఏమీ ప్రయత్నం లేకుండా బలం దానంతటఅది రావాలనుకొంటారు. అలా యెప్పుడూ రాదు. దేనికైనా ప్రయత్నం చేసిన ఫలితం వుంటుంది. ఇది తెలుసుకోదగ్గ విషయం. పురుషులకు వయస్సు పెద్దదయినా కామం పూర్తిగా నశించదు. ఈ కోర్కెలు చిన్నవయస్సులో వున్నంత యెక్కువగా లేక పోయినా యే కొంచెమో 70 సంవత్సరాల వరకు లేదా ఆ ఆ వయస్సును మించికూడా వుండవచ్చు. స్త్రీ పురుషులలో 50 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిపోయిన తరువాత వారి రతి క్రీడలు వయస్సులో ఉన్నంత యెక్కువగా బలంగా పిచ్చిగా

వుండవు. చాల సామాన్యంగా, నెమ్మదిగా, అరుదుగా వుంటాయి. అయినా అవి వారికి కావలసిన ఆనందాన్ని పూర్తిగా యిస్తుంది.

వయస్సు ఎక్కువైనకొలది జననేంద్రియాలలో ఊరే కొన్ని ద్రవాల ఉత్పత్తి క్రమేపీ తగ్గిపోవటంవల్ల అందుకు సంబంధించిన కామ కోర్కెలుకూడ క్రమేపీ తగ్గిపోతూ వుంటాయి. అది స్త్రీలలోను, పురుషులలోను, సహజంగా క్రమేణా జరుగుతుంది. ఎక్కువమంది పురుషులలో 60 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత వీర్యం తయారయినప్పటికి అది గర్భాన్ని కలిగించే అంతటి శక్తివంతముగా వుండదు. చాల తక్కువమందిలో మాత్రమే. వృద్ధవయస్సులోకూడా యీ శక్తి వీర్యానికి వుంటుంది. పెద్దవయస్సులో ఈ శక్తి వున్నా లేకపోయినా కామసుఖాలు మాత్రము వారు మామూలు గానే పొందగలుగుతారు. అయితే అతడు వయస్సులోవున్నప్పుడు చేసే అంతగా చేయలేడు. ఆ కోర్కెలుకూడ అంతగా వుండవు. అసలు లేకుండాను వుండవు. 20 సంవత్సరాల వయసులో ప్రతి రాత్రీ అనుభవించి 50 సంవత్సరాలువచ్చే సరికి వారానికి మూడుపర్యాయములు చేయవచ్చు. 70సంవత్సరాలు దాటినతరువాత ఆ కోర్కెలు వారానికి ఒకసారి లేక రెండుసార్లు కలుగవచ్చు. కొందరికి యింకా తక్కువగా కూడా ఉండవచ్చు. అది వారిశరీరతత్వాలమీద ఆధారపడి వుంటుంది. పెద్ద వయస్సులో స్త్రీ పురుషులకు కామ కోర్కెలు వారి శరీర శక్తిమీద, ఆరోగ్యంమీద యెక్కువగా ఆధారపడివుంటాయి. సామాన్యంగా నూటికి 60మంది

వరకు 70 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి అసలు కామకోర్కెలు లేక కామకేళీలాపాలకు సంబంధించినంత వరకు నపుంసకులుగా తయారవుతారట. నూటికి 75 మందికి కోర్కెలు చాల వింతగా వుంటాయి. అయినా ఆ విధమైన కోర్కెలు మామూలుగానే వుంటూ సాధారణ కామజీవితములను అనుభవించగలుగుతారు. స్త్రీలలో 45 సంవత్సరాల తరువాత సాధారణంగా గర్భ ఉత్పత్తికి సంబంధించిన గుడ్లు తయారవటం ఆగిపోయినా కోర్కెలు పురుషులకు వలెనే వుంటాయి. అమెరికాలోని డాక్టర్ స్టాన్ డర్, కెనడ్ కెర్ అను వారు నంద సంవత్సరాలు అంతకు యెక్కువగా వయస్సు వున్న వారిని మూడువందలమందిని పరీక్షలు చేసి కొన్ని విషయాలు అడిగి తెలుసుకొన్నారు. అందులో నూటికి 75 మందికి పైగా వారి కామకోర్కెలు సహజంగానే వున్నాయి. వాటిని అనుభవించటానికి వారి శరీర శక్తి సామర్థ్యాలను అలాగే పోషించుకొంటూ, సంతృప్తికరంగా అనుభవించగలుగుచున్నారని వారి పరిశోధనవల్ల వెల్లడి అయింది. శరీరంలో బలహీనత, నిస్సత్తువ పెరిగితే ఈకోర్కెలు అప్రయత్నముగా పోతాయి. శరీరం శక్తివంతంగా, ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు ఏ కొంచమో ఈకోర్కెలు అప్పుడప్పుడు పుడుతూనే ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతులకు యిదొక నిదర్శనం. శరీర ఆరోగ్యాన్ని బాగా కాపాడుకొనే ప్రతి ఒకరికి యీ నిదర్శనము కనబడుతుంది.

—: శుభం :—